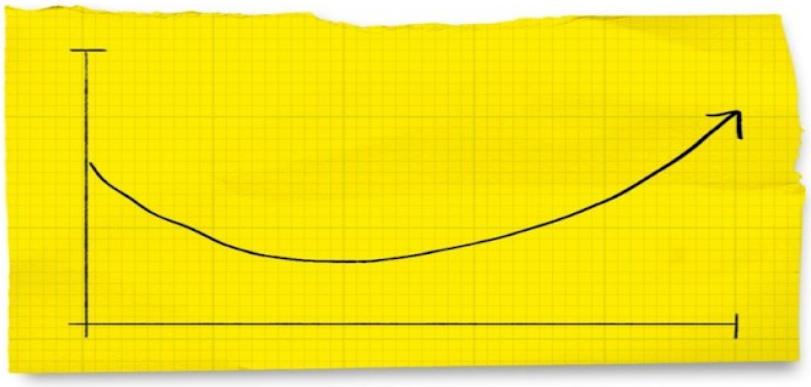
"यह शानदार किताब अचानक मिली जानकारी, नई बातें, और उम्र बढ़ने, खुशी और ज़िंदगी के अलग-अलग स्टेज के बारे में दिलासा देने वाली जानकारी से भरी है।"

-स्कॉट स्टोसेल, माई एज ऑफ एंग्जायटी के लेखक

THE

खुशी वक्र



जीवन बेहतर क्यों होता है?

50 के बाद

जोनाथन राउच

Table of Contents

शीर्षक पेज
कॉपीराइट सूचना
समर्पण
1. जीवन की यात्रा
2. हमें क्या खुशी देता है (और क्या नहीं)
3. एक समयोचित खोज
4. नदी का आकार
5. अपेक्षाओं का जाल
6. बुढ़ापे का विरोधाभास
7. ज्ञान की ओर अग्रसर
8. स्वयं की सहायता करना
9. एक दूसरे की मदद करना
10. उपसंहार: कृतज्ञता
स्वीकृतियाँ
स्रोत और विधियाँ
अनुक्रमणिका
जोनाथन राउच द्वारा भी।
द हैप्पीनेस कर्व की प्रशंसा
लेखक के बारे में
वृत्त पत्र शामिल होना
कॉपीराइट

THE HAPPINESS CURVE

Why Life Gets Better After 50

Jonathan Rauch

A Thomas Dunne Book

St. Martin's Press New York

पढ़ना शुरू करें
विषयसूची
लेखक के बारे में
कॉपीराइट पृष्ठ
इसे खरीदने के लिए धन्यवाद।
सेंट मार्टिन प्रेस।
विशेष ऑफ़र, बोनस सामग्री प्राप्त करने के लिए,
और नई रिलीज़ और अन्य बेहतरीन पठनीय सामग्री के बारे में जानकारी।
हमारे न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करें।
Sign Up
या फिर आप हमें ऑनलाइन भी देख सकते हैं।
us.macmillan.com/newslettersignup
लेखक के बारे में ईमेल अपडेट प्राप्त करने के लिए, यहां क्लिक करें।

लेखक और प्रकाशक ने यह ई-पुस्तक केवल आपके निजी उपयोग के लिए प्रदान की है। आप इसे किसी भी तरह से सार्वजनिक रूप से उपलब्ध नहीं करा सकते। कॉपीराइट का उल्लंघन कानून के विरुद्ध है। यदि आपको लगता है कि आप जिस ई-पुस्तक को पढ़ रहे हैं वह लेखक के कॉपीराइट का उल्लंघन करती है, तो कृपया प्रकाशक को us.macmillanusa.com/piracy पर सूचित करें।

ऑस्कर राउच और डोनाल्ड रिची की स्मृति में।

1
जीवन की यात्रा

थॉमस कोल की यात्रा—और मेरी भी

कार्ल पैंतालीस वर्ष के हैं। वे एक सफल पेशेवर हैं और अमेरिका के एक बड़े शहर में एक गैर-लाभकारी संस्था के साथ काम करते हैं। उनके पास पीएचडी की डिग्री है, दो बच्चे हैं और उनका वैवाहिक जीवन ठीक-ठाक है, हालांकि पूरी तरह से परिपूर्ण नहीं। वे मिलनसार, सौम्य और सहज स्वभाव के हैं। कुल मिलाकर, वे अपने जीवन से संतुष्ट हैं। मध्यम कद, भूरे बाल, सड़क पर चलते हुए शायद ही किसी का ध्यान उन पर जाए, सिवाय उनकी पतली किनारी वाली टोपी के प्रति विशेष लगाव के। एक अच्छे इंसान।

कई लोगों की तरह, उनके बीसवें दशक की शुरुआत भी रोमांचक रही। उन्होंने स्नातक की पढ़ाई पूरी की। न्यूयॉर्क शहर चले गए, जो मध्यपश्चिम के एक लड़के के लिए एक तूफ़ानी अनुभव था। उस दौर को याद करते हुए वे बेफिक्र, आज़ाद और ऊर्जावान जैसे शब्दों का इस्तेमाल करते हैं। "पूरी रात बाहर रहना। हर तरफ़ संबंध बनाना।"

तीस की उम्र में ज़िम्मेदारी आई, फिर जीवन में स्थिरता आई। स्नातक की पढ़ाई खत्म हुई, नौकरी की तलाश शुरू हुई; एक बिंदास, आकर्षक और चंचल प्रेमिका से उनका दर्दनाक अलगाव हुआ। "यह एक युग का अंत था।" उनकी अगली प्रेमिका अधिक गंभीर और स्थिर थीं। तैंतीस साल की उम्र में कार्ल को एक सरकारी एजेंसी में अच्छी नौकरी मिल गई; चौंतीस साल की उम्र में उनकी शादी हुई; छत्तीस साल की उम्र में उनका पहला बच्चा हुआ और उनतालीस साल की उम्र में दूसरा बच्चा हुआ। बीस की उम्र के बाद ज़िम्मेदारी का बोझ उन पर भारी पड़ा, लेकिन उन्होंने खुद को अच्छी तरह ढाल लिया: "काफी समय तक मैंने इसे खुशी-खुशी स्वीकार किया। एक वयस्क की तरह अपने कर्तव्य निभाने में मज़ा आता था।"

लेकिन फिर उनके जीवन का स्वरूप बदलने लगा। बाहरी परिस्थितियाँ नहीं: सब कुछ ठीक चल रहा था। कुछ और ही गड़बड़ लग रही थी। बड़े होने और हर तरह से सफल होने की वो कहानी: "कुछ समय बाद ये सब बातें बहुत असरदार नहीं रह जातीं, और आप कहने लगते हैं, 'अरे यार, ये सब तो बस एक झंझट है।'"

कार्ल के पास मध्य जीवन संकट के लिए समय नहीं था; चालीस साल की उम्र तक उनके दो छोटे बच्चे और एक नवजात शिशु था। "हालातों ने मेरे आत्म-मंथन को कुछ समय के लिए टाल दिया।" लेकिन सिर्फ़ अस्थायी रूप से। "ऐसा लग रहा था कि मेरा

जीवन ज़्यादातर या तो ऐसी नौकरी में बीत रहा था जहाँ मैं लगातार असंतुष्ट होता जा रहा था, या फिर घर जाकर बच्चों के डायपर बदलने और ज़्यादा काम करने में।" उन्होंने उच्च पदों, प्रबंधकीय पदों के लिए आवेदन किया। फिर उन्होंने नौकरी ही बदल ली और सरकारी नौकरी छोड़कर एक गैर-लाभकारी संस्था में एक नया प्रोजेक्ट शुरू किया। दुनिया के कुछ गिने-चुने सुरक्षित नियोक्ताओं में से एक में स्थायी नौकरी छोड़ना एक जोखिम था, लेकिन उन्हें लगा कि उन्हें बदलाव की ज़रूरत है। "इससे थोड़ी मदद मिली है। लेकिन सच कहूँ तो मुझे लगता है कि मैं वास्तव में कुछ समय के लिए अकेले यूरोप में कहीं जाना चाहता हूँ।" वह भागेंगे नहीं, ज़ाहिर है; वह उस तरह के इंसान नहीं हैं। "यह एक तरह से हाशिये पर आज़ादी को हथियाने जैसा रहा है।"

कार्ल अवसादग्रस्त नहीं है, कम से कम चिकित्सकीय या चिकित्सीय दृष्टि से तो बिल्कुल नहीं। वह एक जीवंत, पूरी तरह से सक्षम व्यक्ति है जो कई मायनों में अपने सपनों को जी रहा है। नहीं, अवसादग्रस्त नहीं: असंतुष्ट। और असंतुष्टि से असंतुष्ट। और, वह कहता है, डरा हुआ।

इस किताब के लिए, मैंने कई लोगों को एक प्रश्नावली दी जिसमें उनके जीवन की संतुष्टि के बारे में पूछा गया था, वर्तमान में भी और पहले की उम्र में भी। मैंने उनसे जीवन के प्रत्येक दशक में अपनी संतुष्टि को शून्य से दस के पैमाने पर आंकने के लिए कहा, और प्रत्येक दशक का वर्णन करने के लिए कुछ शब्द या वाक्यांश भी मांगे। कार्ल ने अपने चालीसवें दशक का वर्णन भ्रमित, खोजपूर्ण और भयभीत जैसे शब्दों से किया।

मैंने उससे पूछा: “डर क्यों?” वह रुका, गहरी साँस ली। जो कुछ उसके साथ हो रहा था, वह समझ से परे था। अगर उसकी ज़िंदगी बर्बाद होती, तो वह समझ पाता। लेकिन उसके पास वो सब कुछ है जो वह चाहता था। उसके पास अपनी चाहत से कहीं ज़्यादा है, या यूँ कहें कि जितना उसने सोचा था उससे कहीं ज़्यादा है। “क्या मैं पागल हो रहा हूँ? मैं इससे कैसे निकलूँगा? एक बेहद सफल, बेहद बुद्धिमान और हर तरह से काबिल इंसान के लिए खो जाने का एहसास—खुद को पूरी तरह से समुद्र में फँसा हुआ पाना, यह न जानना कि बंदरगाह कहाँ है, और क्या वह वहाँ पहुँच भी पाएगा...” उसकी आवाज़ धीमी हो गई।

मैंने उनसे पूछा कि क्या उन्होंने चिकित्सा उपचार, जैसे थेरेपी या दवाइयों के बारे में सोचा है? उन्होंने जवाब दिया, "शायद किसी समय यह आवश्यक या फायदेमंद हो

सकता है, लेकिन अभी यह प्रासंगिक नहीं लगता। खासकर दवाइयों का सहारा लेना तो बिलकुल भी नहीं।" मुझे लगता है कि मैं इसका कारण समझ गया हूँ: जब मैं कार्ल से बात करता हूँ, तो मुझे उनमें कोई मानसिक बीमारी, अस्थिरता या विकार नहीं दिखता। बीमारी का मॉडल उन पर लागू नहीं होता।

“आप इस सब बारे में किससे बात करती हैं?” थोड़ी देर का विराम। “मेरी एक बहुत प्यारी दोस्त है जिससे मैंने इस बारे में बात की है। इसके अलावा, किसी से नहीं। सिर्फ आपसे।”

"आपकी पत्नी नहीं?"

“मुझे नहीं पता कि वह इसे कितना समझ पाएगी।” इसके अलावा, वह हंगामा और गड़बड़ी पैदा करने का जोखिम भी उठाएगा। “यह तो बहुत बड़ी मुसीबत खड़ी कर देगा।”

"दोस्त?"

“उनके सामने इस बारे में बात करना घमंड जैसा लगता है। मैं पेंसिल्वेनिया के एक साधारण परिवार से आता हूँ। वे मुझे देखकर कहेंगे, ‘अरे बाप रे, तुम्हारे पास तो सब कुछ है। किस बात की शिकायत कर रहे हो?’ मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जिनके परिवार में कैंसर के मामले हैं।” मध्य जीवन संकट “लगभग एक मज़ाक बन गया है। कौन इस बारे में बात करना चाहेगा और ऐसा महसूस करेगा जैसे कोई मज़ाक उड़ा रहा हो? और यह मूल रूप से इतना अतार्किक भी है। क्या मुझे भूख लग रही है? नहीं। मेरे पास पहनने के लिए अच्छे कपड़े हैं; एक सुंदर दफ्तर है; नौकरी करने वाले लगभग हर किसी से कहीं ज़्यादा आज़ादी है। सुंदर घर है। अच्छी सेहत है। तो मैं किस बात की शिकायत कर रहा हूँ?”

जिस वाक्य की शुरुआत "मैं अभी अपने जीवन से असंतुष्ट हूँ क्योंकि" से होती है, उसमें "क्योंकि" के बाद कुछ भी नहीं है।

* * *

डोमिनिक कार्ल से थोड़ा बड़ा है: उसकी उम्र पचास है, जबकि कार्ल की उम्र पैंतालीस है। इसके अलावा, दोनों में बहुत कुछ समान है। वे मिलते-जुलते क्षेत्रों में काम करते हैं, सामाजिक परिवेश में आते-जाते हैं और पेशेवर रूप से एक-दूसरे को जानते हैं। दोनों की पृष्ठभूमि ज़मीनी है: डोमिनिक एक ग्रामीण फार्म में पला-बढ़ा है। दोनों के ही बीसवें दशक रोमांचक और घटनाओं से भरे रहे, हालांकि डोमिनिक के बीसवें दशक कार्ल

जितने बेफिक्र नहीं थे। डोमिनिक ने कम उम्र में शादी कर ली, फिर दुनिया के दो सबसे प्रतिष्ठित संस्थानों (जिनमें से एक विदेश में था) से डिग्री हासिल की और फिर कांग्रेस में काम किया।

कार्ल की तरह, डोमिनिक के तीसवें दशक में भी ज़िम्मेदारी और निश्चितता का भाव आया। वह उस दौर को लक्ष्य-उन्मुख बताते हैं, हालांकि कार्ल के विपरीत, उन्हें एक ऐसी भूमिका मिली जो उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं थी। उन्होंने एक उच्च दबाव वाली व्यावसायिक नौकरी में अपनी जगह बनाई, जिसमें अच्छा वेतन तो मिलता था, लेकिन इसके बदले उन्हें सप्ताह में सत्तर घंटे काम करना पड़ता था। "मेरे सामने जो लक्ष्य थे और जो चीज़ें मुझे प्रेरित करती थीं या मेरे लिए मूल्यवान थीं, उनके बीच मुझे एक तरह का अलगाव महसूस होने लगा था। मैं बहुत मेहनत कर रहा था और अपने काम में कुशल भी था, लेकिन फिर भी मुझे अपने काम पर गर्व महसूस नहीं होता था।"

चालीस साल के होते ही डोमिनिक के लिए हालात बिगड़ने लगे। उन्हें एहसास हुआ कि अपनी नापसंदगी के काम लिए बिना वे पार्टनर नहीं बन पाएंगे। इसलिए, कार्ल की तरह ही, उन्होंने भी चालीस की उम्र के शुरुआती दौर में गैर-लाभकारी संस्थाओं में कदम रखा। "मुझे क्लाइंट्स और सहकर्मी दोनों ही बहुत पसंद आए; मेरे अंदर पनपी सारी निराशा पूरी तरह से दूर हो गई।" पेशेवर तौर पर, वे अच्छी स्थिति में थे।

फिर भी, उन्हें असंतोष महसूस हो रहा था। "चालीस की उम्र में, मैं और मेरी पत्नी इस बात से जूझ रहे थे कि, खैर, चीजें हमारी उम्मीदों के मुताबिक नहीं हुईं। मुझे एहसास हुआ कि मेरे पेशेवर भविष्य—और मेरी पहचान का एक बड़ा हिस्सा मेरे काम से जुड़ा हुआ था—शायद बदलने वाले नहीं हैं। हर लिहाज से मैं सफल था, और मेरी कोई ऐसी महत्वाकांक्षा नहीं थी जो पूरी न हो रही हो। लेकिन मैंने देखा कि मेरे एक दोस्त ने मैकार्थर पुरस्कार जीता था, और एक दोस्त संघीय न्यायाधीश के रूप में नियुक्त हुआ था। आप अपने साथियों को ऊंचे पदों पर पहुंचते हुए देखते हैं और आपको एहसास होता है कि मेरा करियर मुझे उस तरह के मुकाम तक नहीं ले जाएगा। चालीस की उम्र के शुरुआती दिनों में इस बात को लेकर मुझे काफी निराशा हुई थी।"

जब मैंने डोमिनिक से उनके चालीसवें दशक का वर्णन करने को कहा, तो उन्होंने 'तनावग्रस्त' विशेषण का प्रयोग किया और जीवन संतुष्टि को अपेक्षाकृत कम बताया।

लेकिन जब मैंने उनसे पचासवें वर्ष में उनके वर्तमान जीवन का वर्णन करने को कहा, तो उन्होंने 'प्रशंसनीय' शब्द का प्रयोग किया और जीवन संतुष्टि को दस में से नौ अंक दिए।

मैंने पूछा, "क्यों?"

“चालीस साल की उम्र के आखिरी सालों में मुझे अपने किए गए कामों और अपनी स्थिति का फिर से एहसास हुआ।” उन्होंने खुद को खेत में बिताए अपने बचपन के मूल्यों की ओर लौटते हुए पाया, वे मूल्य जो मजबूत रिश्तों और सार्थक काम पर केंद्रित थे। “मुझे यह एहसास हुआ कि जीवन, शादी या नौकरी, ये सब कितनी अनमोल संपत्ति हैं। मैंने चाहे कितनी भी कोशिश की हो, मैंने इन्हें पूरी तरह से बर्बाद नहीं किया है।”

“हां,” मैंने कहा। “लेकिन क्यों? आपके अंदर कृतज्ञता का पुनर्जन्म कैसे हुआ?”

“यह एक अच्छा सवाल है। मुझे लगता है कि इसमें एक आध्यात्मिक पहलू है। एक आध्यात्मिक परिपक्वता। जीवन के प्रति स्वार्थी या आत्ममुग्ध दृष्टिकोण में कमी। मुझे यह समझ में आया कि सर्वोत्तम, अच्छे का शत्रु होता है। मुझे इस बात का एहसास हुआ कि मेरा जीवन ठीक वैसा नहीं था जैसा मैंने कल्पना की थी, लेकिन फिर भी काफी अच्छा था। मैं इसे वर्तमान स्थिति के प्रति कृतज्ञता की भावना के रूप में वर्णित करूँगा।”

“दिलचस्प बात यह है कि वस्तुनिष्ठ रूप से देखा जाए तो हालात में कोई खास बदलाव नहीं आया है। हम आज भी उन्हीं समस्याओं का सामना कर रहे हैं। हमारे बच्चों को भी कई गंभीर चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। मुझे अपना काम पसंद है, लेकिन कुछ पहलू ऐसे हैं जो मुझे पहले के कामों की तरह आकर्षित नहीं करते। इसलिए ऐसा नहीं है कि मैं किसी नई बाहरी परिस्थिति में आ गया हूँ। मुझे नहीं पता कि यह कम उम्मीद रखने और अधिक सराहना करने का मिलाजुला असर है।”

वह कुछ देर सोचता है, फिर कहता है: "मुझे लगता है कि मैं अब कम उम्मीदें रख रहा हूं और ज्यादा सराहना कर रहा हूं।"

डोमिनिक को ठीक से पता नहीं है कि ऐसा क्या बदला जिससे वह अधिक कृतज्ञ महसूस करने लगा है। वह बस इतना जानता है कि उसकी लगातार बनी रहने वाली निराशा की भावना कम हो रही है। वह इसका सबसे सटीक स्पष्टीकरण यह दे पाता है कि वर्षों तक उपलब्धि को प्रतिस्पर्धा, सफलता और स्कोरिंग के नज़रिए से परिभाषित करने के बाद, अब वह संतुष्टि के नए स्रोतों की ओर अग्रसर हो रहा है।

“जैसे क्या?” मैंने पूछा।

कुछ दिन पहले, वह अपनी ग्यारह वर्षीय बेटी के साथ घर पर लैपटॉप पर काम कर रहे थे और अपने काम पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश कर रहे थे, तभी बेटी ने कहा कि वह उनके पैर के नाखूनों पर रंग लगाना चाहती है। उन्होंने कहा, "मैंने कहा, 'नहीं, मुझे रंगे हुए पैर के नाखून नहीं चाहिए।'" और फिर, कुछ देर बाद, उन्होंने खुद को थोड़ा आश्चर्यचकित करते हुए अपना मन बदलते हुए सुना। "तो अभी मैं अपने पैर के अंगूठे के नाखून पर स्माइली फेस बनाकर घूम रहा हूँ।"

उस तरह।

* * *

नवंबर 1828 में, कार्ल और डोमिनिक के साथ मेरी बातचीत से लगभग दो शताब्दियों पहले, सत्ताईस वर्षीय एक युवक, जो अमेरिकी भूदृश्य चित्रकला के संस्थापक पिता के रूप में एक गौरवशाली करियर की दहलीज पर था, ने अपने एक मित्र को अपनी असंतुष्टि के बारे में लिखा। एक श्रमिक वर्ग की पृष्ठभूमि से उभरकर आए थॉमस कोल जीवन भर की सफलता के पहले दौर का अनुभव कर रहे थे; उन्हें पहले ही नेशनल एकेडमी ऑफ डिजाइन के संस्थापक सदस्य के रूप में चुना जा चुका था। लेकिन उन्होंने लिखा कि वे केवल पत्तियों और सुंदर दृश्यों के चित्रकार से कहीं अधिक बनना चाहते थे। वे ऐसी पेंटिंग बनाना चाहते थे जो शिक्षाप्रद हों: "मैं अब भी उस समय की आशा से प्रतीक्षा कर रहा हूँ जब मैं ऐसी तस्वीरें बना सकूँगा जो दर्शक के मन को एक महान कवि की रचनाओं की तरह प्रभावित करें—जो कल्पना को उन्नत करें और एक सुखद नैतिक प्रभाव उत्पन्न करें।"

सन् 1839 में, जब कोल की उम्र तीस के आसपास थी, उन्हें 'द वॉयज ऑफ लाइफ' नामक चार चित्रों की एक श्रृंखला बनाने का काम सौंपा गया। उन्होंने लिखा, "मैं इसे पूरी लगन से बना रहा हूँ और आशा करता हूँ कि यह मेरी अब तक की सबसे उत्कृष्ट कृति होगी।" उनकी आशाएँ पूरी हुईं। 1840 में पहली बार प्रदर्शित 'द वॉयज ऑफ लाइफ' को आलोचकों और आम जनता दोनों से सराहना मिली और यह कोल की सबसे लोकप्रिय और स्थायी कृति साबित हुई, जिसने कला के माध्यम से प्रेरणादायक कहानियाँ सुनाने की उनकी महत्वाकांक्षा को पूरी तरह से साकार किया।

ये चित्र आकार में बेहद विशाल हैं; फ्रेम समेत इनकी लंबाई सात फीट से अधिक और ऊंचाई पांच फीट है। इतना ही काफी है इनके प्रभावशाली होने के लिए। इनमें

बारीकी से बारीकियां भी दिखाई गई हैं। इन्हें करीब से देखने पर पेड़ असली पत्तियों से उगते हुए और चट्टानें असली टीले लगती हैं। रंगों का संयोजन समृद्ध, लगभग काल्पनिक है, और विरोधाभास तीखे हैं। कंप्यूटर-जनित ग्राफिक्स और वीडियो गेम के जादू से वर्षों पहले, कोल ने एक ऐसी अलौकिक दुनिया की रचना की जिसमें वे एक अलग ही दुनिया में खो जाते हैं। इसके माध्यम से वे एक कहानी सुनाते हैं।

पहली पेंटिंग में यात्रा की शुरुआत बचपन से होती है। यहाँ का दृश्य आशा और आनंद से भरा है। चित्र के बाईं ओर एक चट्टानी गुफा से एक नदी निकलती है। उस पर एक सुनहरी नाव तैर रही है, जिसमें एक आनंदित शिशु बैठा है, जो अंधकार से निकलकर नई अनुभूतियों के स्वर्ग में आने से प्रसन्न है। नाव में बैठे शिशु के पीछे, पतवार पकड़े और पास ही में, एक सजग अभिभावक की तरह, यात्री का संरक्षक देवदूत खड़ा है। कोल के लिए, शैशवावस्था निश्चिंत सुरक्षा और मासूम आश्चर्य का समय है। नाव के अगले भाग पर एक सुनहरे देवदूत की आकृति बनी है, जो अपने सामने एक रेत घड़ी पकड़े हुए है। हमें याद दिलाया जाता है कि यह यात्रा समय के माध्यम से है।

दूसरी पेंटिंग, 'युवावस्था', चारों में सबसे हल्की, सबसे हवादार और सबसे प्यारी है, एक जादुई सुंदरता और आकर्षण का दृश्य। नदी शांत है, किनारे घास और पेड़ों से हरे-भरे हैं, आकाश नीला और बादलों से रहित है। शिशु अब युवावस्था की पहली झलक दिखा रहा एक युवक है, उसके गाल अभी भी कोमल हैं। अब वह स्वयं नाव चला रहा है, लेकिन उसका संरक्षक देवदूत पास ही किनारे पर उसके पीछे खड़ा है, अदृश्य होते हुए भी आसानी से पुकारा जा सकता है, और उत्साहवर्धक संकेत देते हुए आगे बढ़ रहा है।

आगे—वहाँ, यात्री को पुकारता हुआ—आसमान में महल है, जिसे कोल (चित्रों पर अपनी टिप्पणी में) "वास्तुकला का एक बादलों से ढका ढेर" बताते हैं, "हवा में बना एक महल, जो दूर नीले आकाश में गुंबद के ऊपर गुंबद बनाता हुआ खड़ा है।" दिव्य ताजमहल बादलों के समूह की तरह ऊँचा उठता है, और यात्री उत्सुकता से उसकी ओर बढ़ता है। लेकिन ज़मीन से ऊपर होने के कारण, हम वह देख सकते हैं जो यात्री नहीं देख सकता। नदी महल से दूर मुड़ जाएगी, और नाव को तेज़ी से उबड़-खाबड़ पानी और दूर पेड़ों के बीच से धुंधली दिखाई देने वाली चट्टानों की ओर ले जाएगी। महल का रास्ता नदी से बिल्कुल नहीं है, बल्कि एक घुमावदार कच्चा रास्ता है जो

क्षितिज पर धुंधली पहाड़ियों में गायब हो जाता है: वह रास्ता जिस पर कोई नहीं चला। शायद यात्री उस रास्ते को देख नहीं पाता, या शायद वह यह सोचने के लिए रुक जाता है कि वह कहाँ ले जाएगा; लेकिन उसका भाग्य नदी और रेत घड़ी के हाथ में है। कोल अपने वर्णन में कहते हैं, "बादलों से निर्मित यह भव्य महल, जिसके शानदार गुंबद अभी आधे ही दिखाई देते हैं और निहारने पर और भी ऊंचे होते जाते हैं, यौवन के दिवास्वप्नों, यश और प्रसिद्धि की आकांक्षाओं का प्रतीक है; और धुंधला दिखाई देने वाला मार्ग यह संकेत देता है कि यौवन अपनी उग्र यात्रा में यह भूल जाता है कि वह जीवन की धारा में बह रहा है और उसकी धारा अदम्य शक्ति से प्रवाहित होती है..."

युवावस्था चित्रकला और कहानी कहने की कला दोनों में एक उत्कृष्ट कृति है, संभवतः पश्चिमी दृश्य कला में युवावस्था की असीम अपेक्षाओं का सबसे बेहतरीन चित्रण (हालाँकि जोसेफ कॉनराड की लघु कहानी "युवावस्था" इसकी साहित्यिक प्रतिद्वंदी है)। चित्र में आशा और आकांक्षा का संचार होता है। चार चित्रों में से तीसरे, पुरुषत्व में, दृश्य और कहानी बिल्कुल अलग हैं। यात्री अब (जैसा कि कोल हमें बताते हैं) "मध्य आयु का व्यक्ति" है, जो आधुनिक दृष्टि से शायद चालीस वर्ष की आयु के आसपास दिखता है, दाढ़ी वाला, हट्टा-कट्टा, लेकिन अपने हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़े हुए है। रंग, बादल और क्षितिज सभी गहरे रंग के हैं। तूफ़ान और बादल एक ऊबड़-खाबड़ और वीरान परिदृश्य को घेरे हुए हैं। धुंधली रोशनी में खड़ी, खड़ी चट्टानें नज़र आ रही हैं। उफनती धारा एक अंधेरी घाटी से तेज़ी से बह रही है, अपने तूफ़ानी प्रवाह में घूमती और झाग उड़ाती हुई, समुद्र की ओर तेज़ी से बढ़ रही है, जो धुंध और बरसती बारिश के बीच धुंधला दिखाई दे रहा है। नाव अशांत जल में डूब रही है। उसका पतवार टूट चुका है; यात्री नाव नहीं चला सकता और उसे अपना भाग्य रक्षक देवदूत के भरोसे छोड़ना होगा। लेकिन देवदूत, हालांकि अब भी चौकस है, अब पीछे से दूर से बादलों के बीच से नीचे देख रहा है। देवदूत जैसी आकृति यात्री की नज़र से ओझल है और इतनी दूर है कि उसे पुकारा भी नहीं जा सकता। यात्री को लगता है कि वह अकेला है। उसके जुड़े हुए हाथ मुक्ति के लिए प्रार्थना कर रहे हैं, लेकिन उसकी आँखों में डर झलक रहा है।

“युवावस्था में परेशानी होना आम बात है,” कोल हमें बताते हैं। “बचपन में कोई चिंता नहीं होती, जवानी में निराशा का कोई ख्याल नहीं होता। दुनिया की सच्चाई का अनुभव होने पर ही हम अपने मन से बचपन की सुनहरी यादों का पर्दा हटा पाते हैं;

तभी हमें गहरा और स्थायी दुख महसूस होता है: और चित्र में, उदासी भरा, ग्रहण जैसा माहौल, परस्पर विरोधी तत्व, तूफ़ान से चीरते पेड़, ये सब प्रतीकात्मक हैं...” इतनी ऊंचाई से हम दूर शांत समुद्री जल देख सकते हैं, लेकिन यात्री को शांति के क्षणिक नज़ारे ही मिलते हैं, और नदी उसे वहाँ नहीं बल्कि उग्र धाराओं और जलप्रपात की धुंध की ओर ले जाती है।

इस श्रृंखला की चौथी और अंतिम पेंटिंग, वृद्धावस्था, भी गहरे रंग की है, लेकिन इसका भाव फिर से बहुत अलग है। आकाश अंधकारमय है, लेकिन तूफान थम रहा है; दिव्य प्रकाश छनकर आ रहा है। टूटी-फूटी नाव का अग्रभाग और पतवार दोनों गायब हैं; पतवार और रेत घड़ी, दोनों ही गायब हैं। अब न तो समय देखना है और न ही मार्ग तय करना, क्योंकि नाव नदी के मुहाने पर स्थित नुकीली चट्टानों से निकलकर असीम सागर के शांत जल में प्रवेश कर चुकी है। यात्री के बाल झड़ चुके हैं और उसकी दाढ़ी सफेद हो चुकी है, वह अपनी नाव की तरह ही जर्जर है। वह नाव में शिशु की तरह बैठा है, न कि युवक और अधेड़ उम्र के व्यक्ति की तरह खड़ा है। बाईं ओर से देखने पर उसका चेहरा शांत है, न तो खुशी, न आश्चर्य और न ही भय; उसके हाथ अभिवादन के भाव से उठे हुए हैं—क्योंकि उसके सामने, अब पास में और स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा, संरक्षक देवदूत उसे स्वर्ग की ओर बुला रहा है। “अब तक अदृश्य रूप से उसका साथ दे रहे संरक्षक आत्मा के मार्गदर्शन में, बूढ़ा हो चुका यात्री बादलों में एक खुले स्थान की ओर देखता है, जहाँ से एक तेजस्वी प्रकाश फूटता है; और स्वर्गदूत बादलों की सीढ़ियों से नीचे उतरते हुए दिखाई देते हैं, मानो अमर जीवन के स्वर्ग में उसका स्वागत कर रहे हों। जीवन की धारा अब उस सागर तक पहुँच चुकी है जिसकी ओर समस्त जीवन अग्रसर है।”

ये हैं मनुष्य के जीवन के विभिन्न चरण। जीवन की शुरुआत और अंत सुख से होता है, लेकिन दो बिल्कुल अलग तरह के सुखों से। पहला सुख आनंदमय और उत्साह से भरा होता है, जबकि दूसरा शांत और संयमित। युवक और वृद्ध दोनों को ही आशा की किरणें दिखाई देती हैं, लेकिन जहां युवक को हवाई महल नजर आते हैं, वहीं वृद्ध को एक बुलावा देने वाला देवदूत नजर आता है। इसके विपरीत, अधेड़ व्यक्ति को केवल उबड़-खाबड़ चट्टानें और उग्र जल ही दिखाई देता है।

कोल द्वारा अपनी शानदार चौगुनी पेंटिंग बनाने के कुछ ही समय बाद, ये चित्र खरीद लिए गए और एक निजी संग्रह में बंद कर दिए गए, जिससे महत्वाकांक्षी

कलाकार को बहुत निराशा हुई। उन्हें प्रदर्शित करने की उत्सुकता में, उन्होंने 1842 में लगभग पहले सेट के समान दूसरा सेट बनाया। इन्हें बार-बार प्रदर्शित किया गया और इनका व्यापक प्रभाव पड़ा। इस बीच, कोल ने एंग्लिकन धर्म अपना लिया और अपने काम में धार्मिक विषयों को अधिक स्पष्ट रूप से दर्शाने लगे। दुर्भाग्य से, उनका जीवन अल्पायु होना तय था और 1848 में केवल सैंतालीस वर्ष की आयु में फुफ्फुसशोथ (प्लूरिसी) के कारण उनका निधन हो गया। उनके परिदृश्य चित्रों और प्रतीकात्मक चित्रों से उनकी प्रतिष्ठा इतनी बढ़ गई थी कि 1848 में उनकी मृत्यु के बाद न्यूयॉर्क शहर में आयोजित एक प्रदर्शनी में लगभग पांच लाख लोग आए, जो उस समय शहर की आधी आबादी के बराबर थी। बाद में, दूसरा सेट (वॉयज सेट) निजी हाथों में चला गया और अंततः एक अस्पताल में प्रदर्शित किया गया, जहाँ इसकी ठीक से देखभाल नहीं की गई। 1916 में, एक अनाम "प्रतिष्ठित कलाकार" ने चारों चित्रों को खरीदने, उनकी अस्तर बदलने, सफाई करने और उन्हें फिर से फ्रेम करने का आह्वान किया, "और फिर उन्हें न्यूयॉर्क के मेट्रोपॉलिटन संग्रहालय या वाशिंगटन के नेशनल संग्रहालय में किसी गैलरी में उचित रूप से स्थापित करने की बात कही।"

तो ऐसा ही होगा। 1971 में वाशिंगटन, डी.सी. में स्थित नेशनल गैलरी ऑफ आर्ट ने 1842 की यात्रा का सेट हासिल किया, जिसे लाखों लोगों ने देखा, जिनमें से एक मैं भी था।

* * *

यह 1980 की सर्दियों का समय था। मैं कॉलेज में दूसरे वर्ष का छात्र था और छुट्टियों में कुछ दिन वाशिंगटन में बिताने आया था। एक दोस्त के साथ घूमने निकला था और पहली बार नेशनल गैलरी देखने गया था। इमारतों के बीच एक गलियारे में, मरम्मत कार्य के दौरान अस्थायी रूप से टंगी हुई, थॉमस कोल की 'वॉयज' की चार पेंटिंग्स नज़र आईं। कई लोगों की तरह, मैं भी पहले तो पेंटिंग्स के विशाल आकार को देखकर रुक गया, फिर उनकी कहानी कहने के अंदाज़ ने मुझे मंत्रमुग्ध कर दिया। उस दिन की यादों में बस एक और पेंटिंग रह गई, रेम्ब्रांट की एक लैंडस्केप पेंटिंग। मैं कोल की कल्पना में काफी देर तक खोया रहा। मैं सोचता रहा कि क्या उनकी कहानी मेरी कहानी बनेगी।

कोल के बचपन की भोली-भाली मासूमियत बिल्कुल सच्ची लगती है। जवानी की बुलंद आकांक्षाएँ भी वैसी ही हैं। लगभग बीस साल का, परिपक्वता की दहलीज पर

खड़ा, मैं दुनिया पर अपनी छाप छोड़ना चाहता हूँ, हालाँकि मेरी कोई निश्चित महत्वाकांक्षा नहीं है। मैंने हाल ही में कॉलेज के अखबार में काम करना शुरू किया है, क्योंकि प्रतिभा की कमी के कारण मैंने संगीतकार बनने का विचार छोड़ दिया था। मुझे पढ़ना और लिखना पसंद है, तो शायद भविष्य इसी ओर इशारा कर रहा है? लेकिन लेखक बनना मुश्किल है, और मुझे लगता है कि मैं अपने पिता की तरह वकील ही बनूँगा, क्योंकि यह रास्ता तो पहले से ही तय है। मैं खुद को ऊपर की ओर बढ़ते हुए महसूस कर रहा हूँ—खैर, किसी चीज़ के लिए, हालाँकि मुझे अभी पता नहीं है कि वह क्या है। जवानी ऊँची उम्मीदों और बड़ी आकांक्षाओं की कहानी है, और मेरी उम्मीदें भी काफी ऊँची और बड़ी हैं। जहाँ तक बुढ़ापे की शांति की बात है, वह संभव तो लगती है, लेकिन अभी बहुत दूर है, इसलिए मुझे उसमें कोई दिलचस्पी नहीं है।

पुरुषत्व भी दूर लगता है, लेकिन कुछ मायनों में बेहद करीब भी। लगभग बीस साल की कम उम्र में ही मुझे यह अच्छी तरह से पता था कि अधेड़ उम्र मुश्किल हो सकती है। मेरे पिता अत्यधिक काम और तनाव से ग्रस्त थे, मेरी माँ अवसाद से पीड़ित थीं, और जब मैं बारह साल का था तब उनका विवाह टूट गया, जिससे मेरे पिता को तीन बच्चों का पालन-पोषण अकेले ही करना पड़ा। एक दिन, जब मैं चौदह या पंद्रह साल का था, मुझे पता चला कि मेरे पिता, जो उस समय लगभग चालीस वर्ष के थे, ने अपना सबसे महत्वपूर्ण ग्राहक और अपने वकालत के धंधे का आधा हिस्सा खो दिया था। अगर कोई ऐसा क्षण था जब मैंने कोल के बचपन की आरामदायक दुनिया को छोड़ा, तो वह यही था। कुछ साल बाद, 'मैनहुड' को देखते हुए, मैं अपने पिता को छोटी नाव में देखता हूँ, जो उफनते पानी और चट्टानों से घिरे हुए हैं, और एक बिखरे हुए परिवार को संभालने और एक टूटे हुए व्यवसाय को फिर से खड़ा करने की कोशिश कर रहे हैं, वह भी अकेले, बिना किसी मार्गदर्शक या संरक्षक के।

मुझे लगता है कि वयस्कता मेरे जीवन की दिशा तय नहीं करती। यह सच है कि जीवन में संकट और कठिनाइयाँ अवश्य आएंगी। मुझे निराशा और असफलता का भी सामना करना पड़ेगा। शायद मेरे सामने भी मेरे पिता जैसी ही कठिन चुनौतियाँ हों। लेकिन बीस साल की उम्र में, मुझे लगता है कि यहाँ से बेहतर कोई भी जगह होगी। फिलहाल, मेरे पास कोई निश्चित लक्ष्य नहीं है, न पैसा है, न प्रेम जीवन (और न ही भविष्य की कोई संभावना), न ही कोई विशेष प्रतिभा, बस मेरी पढ़ाई और गर्मियों की एक छोटी-मोटी नौकरी है। शायद नेशनल गैलरी वाले दिन की बात न हो, लेकिन उस

समय के आसपास, मैं यह प्रतिज्ञा करता हूँ कि मैं अपनी शुरुआत को याद रखूँगा और अपने जीवन में आने वाले हर आशीर्वाद की सराहना करूँगा। मुझे पूरा विश्वास है कि मैं अधेड़ उम्र तक कुछ सार्थक हासिल कर लूँगा, और निश्चित रूप से, मैं इसके लिए आभारी रहूँगा।

* * *

बीस साल बीत गए, जो कई उतार-चढ़ावों से भरे थे। मैं चालीस की उम्र के करीब हूँ और मेरी उपलब्धियाँ मेरी उम्मीदों से कहीं ज़्यादा हैं। एक पत्रकार के रूप में मेरा सत्रह साल का सफल करियर रहा है। तीन साल से मेरा पहला सफल प्रेम संबंध चल रहा है। फिर भी, वाशिंगटन, डी.सी. में फरवरी के एक ठंडे दिन, मैं अपनी डायरी में एक परेशान करने वाली बात लिख रही हूँ।

> आज सुबह मैं अपनी खुशियों को गिन रहा हूँ, एक खास मायने में। मैं पिछले कुछ समय से अपने अंदर व्याप्त बेचैनी को लेकर काफी परेशान हूँ, मुझे लगता है कि मेरा जीवन निराशाजनक है और मैं खुद भी दूसरों को निराश कर रहा हूँ। मैं बहुत सुरक्षित जीवन जी रहा हूँ, मैं मोजार्ट नहीं हूँ, मेरे पास श्रोताओं की कमी है, मैं दिन भर नेशनल जर्नल में ही फंसा रहता हूँ, इत्यादि, इत्यादि, हालाँकि ये बातें मेरे मूड के हिसाब से कभी तेज तो कभी धीमी हो जाती हैं।
>
> आज सुबह बिस्तर पर लेटे-लेटे मैंने थोड़ी-बहुत गिनती की।
>
> जब मैं बीस साल का था, तब मैंने लेखक या बुद्धिजीवी बनने का सपना देखा था, लेकिन मुझे लगता था कि मैं वकील बनूँगा। मुझे लगता था कि किसी बड़ी पत्रिका में एक बार भी मेरा लेख छप जाए तो मैं खुद को भाग्यशाली समझूँगा। आज मेरा लेख कई प्रमुख पत्रिकाओं में छप चुका है, मुझे नियमित रूप से उनसे संपर्क करने का मौका मिलता है और मैं उनके मुखपृष्ठों पर भी आ चुका हूँ। मेरे कई दोस्त और परिचित मेरी पीढ़ी के सर्वश्रेष्ठ गैर-कथा लेखक हैं। मेरी रचनाएँ द नॉर्टन रीडर में संकलित हैं!
>
> जब मैं बीस साल का था, तो मुझे अपने शरीर से नफरत थी, और एक लड़की ने उसे देखकर कहा कि मैं ऑशविट्ज़ से भागा हुआ लगता हूँ। मेरा वज़न शायद 112 या 116 पाउंड था। आज मेरा वज़न 136 या 138 पाउंड है और यह सारा अंतर मांसपेशियों का है।

जब मैं बीस साल का था, तब मेरे पास खुद का कोई पैसा नहीं था। आज मेरे पास इस कॉन्डो समेत 6 लाख डॉलर हैं। संभव है कि कुछ वर्षों में मेरी संपत्ति दस लाख डॉलर हो जाए।

जब मैं बीस साल की थी, तब मुझे लगता था कि रोमांस, प्यार और सेक्स मेरे लिए नामुमकिन हैं; मुझे लगता था कि चूमने के लिए कोई है ही नहीं। आज मैं अपने प्रिय पुरुष के साथ चार साल से रिश्ते में हूँ, और मैं यौन पीड़ा का दर्द भूल चुकी हूँ।

मैं अक्सर खुद को इस बात के लिए कोसता रहता हूँ कि मैंने पर्याप्त मेहनत नहीं की, वो सब हासिल नहीं किया जो मैं कर सकता था। मुझे हैरानी होती है कि मैं भावनात्मक रूप से उस बात को क्यों नहीं समझ पा रहा हूँ जो मैंने अभी-अभी लिखी सूची में स्पष्ट रूप से लिखी है: बीस वर्षों में इनमें से किसी एक को भी हासिल करना असाधारण और गर्व का विषय है। इन सभी को हासिल करना! और अभी भी युवा रहना! इन बदलावों के प्रति उदासीन रहना मुझे एक अपराध जैसा लगता है। मैं संतुष्टि से भरा हुआ क्यों नहीं घूमता?

मैं असमंजस में हूँ। पिछले ही महीने, मैं अपने पुराने कॉलेज में अतिथि वक्ता के रूप में गई थी, और बीस साल की उम्र में खुद से किए गए वादों में से एक और पूरा किया था। मैंने अपनी डायरी में लिखा था, "यह यात्रा मेरे अहंकार को दूर करने में बहुत कारगर रही है। मेरा स्वागत एक वीआईपी की तरह किया जा रहा है, और लोग मेरे प्रति श्रद्धा भी जता रहे हैं। लोग जानना चाहते हैं कि मैं यहाँ कैसे पहुँची। मैं अब भी खुद को एक नन्ही, महत्वाकांक्षी बच्ची की तरह महसूस कर रही हूँ, और अचानक मैं पहाड़ के दूसरी तरफ पहुँच गई हूँ। मुझे आज भी साफ-साफ याद है कि मैं यहाँ थी और किसी बड़े प्रकाशन में एक लेख छपने का सपना देखती थी। सच तो यह है कि जिस जगह पर मैं हमेशा से पहुँचना चाहती थी, वह है: मैं यहाँ हूँ।"

मैं संतुष्टि से भरपूर होकर क्यों नहीं घूमता? मैं खुशी के चरम बिंदु पर पहुँच रहा था।

* * *

मुझे यह पता नहीं था कि अधेड़ उम्र में बिना किसी वजह के भी असंतुष्ट महसूस करना बिलकुल स्वाभाविक है। मुझे यह भी नहीं पता था कि मैं एक ऐसे समायोजन काल में प्रवेश कर रहा हूँ जो न केवल मनुष्यों में बल्कि चिंपैंजी और ओरंगुटानों में भी होता है।

2000 में, जब मैं चालीस वर्ष का हुआ, तब विद्वानों द्वारा 'यू-आकार का जीवन-संतुष्टि वक्र' कहे जाने वाले इस तथ्य के प्रमाण अभी-अभी सामने आने शुरू हुए थे। इस घटना का दस्तावेजीकरण करने वाला पहला प्रमुख अध्ययन चार साल बाद प्रकाशित होना था।

कुछ हद तक, सबूत उस बात की पुष्टि करते हैं जो हम सभी जानते हैं: वयस्क जीवन के मध्य वर्ष अक्सर सबसे बेचैन, तनावपूर्ण और दुखी होते हैं। बेशक, मध्य जीवन का तनाव नौकरी की मांगों, व्यस्त दिनचर्या, किशोर बच्चों और बूढ़े माता-पिता के बोझ से आ सकता है। लेकिन यहीं पर सबूत और प्रचलित धारणा में अंतर आता है: जीवन के तनावों, उतार-चढ़ावों और परेशानियों को अलग करने के बाद भी मध्य जीवन में खुशी में गिरावट दिखाई देती है। वास्तव में, जीवन के तनावों, उतार-चढ़ावों और परेशानियों को अलग करने के बाद यह गिरावट विशेष रूप से दिखाई देती है। समय का बीत जाना, अपने आप में, हमारी संतुष्टि और कृतज्ञता की भावना को प्रभावित करता है—या, अधिक सटीक रूप से, संतुष्टि और कृतज्ञता की भावना को महसूस करना कितना आसान है। युवावस्था स्वाभाविक रूप से उत्साह और, जैसा कि डिकेंस ने प्रसिद्ध किया, बड़ी उम्मीदों के साथ-साथ बड़ी अनिश्चितता का दौर होता है। ये भावनाएँ मिलकर जीवन संतुष्टि का स्तर बढ़ाती हैं जो उच्च तो हो सकती है लेकिन अस्थिर और अनिश्चित भी होती है। इसके बाद का दौर स्थिरता और उपलब्धि का होता है, लेकिन साथ ही बढ़ती निराशा और घटती आशावादिता का भी। यह गिरावट धीरे-धीरे, हल्की-फुल्की लेकिन संचयी होती है, और अंततः एक गहरे गर्त में समा जाती है, जो अक्सर कई वर्षों तक चलने वाली मंदी होती है। इस दौरान हम अपनी उपलब्धियों का आनंद लेने के बजाय उन पर सवाल उठाते हैं और उन्हें नकार देते हैं, और उस समय सबसे कम संतुष्ट महसूस करते हैं जब हमें सबसे अधिक संतुष्टि का कारण होता है। हालांकि, सतह के नीचे, यह गर्त वास्तव में एक मोड़ है, भावनात्मक दिशा में एक बदलाव है। लगभग अनजाने में, हमारे मूल्य बदलते हैं, हमारी अपेक्षाएं पुनर्निर्धारित होती हैं, हमारा मस्तिष्क पुनर्गठित होता है, ये सभी चीजें इस तरह से होती हैं जो मध्य आयु के उत्तरार्ध में एक उत्थान और फिर वयस्कता के उत्तरार्ध में आश्चर्यजनक खुशी की ओर ले जाती हैं।

मैंने अभी जो कुछ भी कहा है, वह औसतन सच है, हर किसी के लिए नहीं। जैसा कि मैं इस किताब में अक्सर कहूँगी, हर किसी का अनुभव अलग हो सकता है। लेकिन

यह पैटर्न मुझ पर पूरी तरह लागू हुआ। पैंतालीस साल की उम्र में, मैंने किताबें प्रकाशित की थीं, पत्रकारिता के पुरस्कार जीते थे, संकलनों में मेरी रचनाएँ पुनः प्रकाशित हुई थीं, अनगिनत भाषण और मीडिया में उपस्थिति दर्ज कराई थीं: ये सभी मेरे चुने हुए पेशे में सफलता के प्रतीक थे। मेरा स्वास्थ्य अच्छा था, मेरी आर्थिक स्थिति मजबूत थी; जिस व्यक्ति से मैंने अंततः शादी की, उसके साथ मेरा रिश्ता मजबूत था और और भी मजबूत होता जा रहा था। वस्तुनिष्ठ रूप से, मेरे पास शिकायत करने के लिए कुछ भी नहीं था, बिल्कुल शून्य। फिर भी, मैं चाहे जितनी भी कोशिश कर लूँ, जो कुछ मैंने हासिल नहीं किया था, उसकी चिंताएँ मुझे परेशान करती रहती थीं। सुबह का समय सबसे बुरा होता था, दिन की भागदौड़ शुरू होने से पहले। जैसे ही मेरी आँखें खुलतीं, मेरे दिमाग में एक आवाज़ मुझे कोसने लगती। मैं अपना जीवन बर्बाद कर रही हूँ... मैंने सालों से कुछ भी सार्थक नहीं किया है... मुझे कहीं और जाना चाहिए, कुछ और करना चाहिए, कुछ भी... मैं रविवार के टॉक शो में क्यों नहीं हूँ? मुझे किसी चीज़, जैसे कि किसी व्यवसाय, का ज़िम्मा क्यों नहीं सौंपा गया है?

मुझे सबसे ज़्यादा हैरानी इस बात पर हुई कि मेरे मन में उठने वाली कई आत्म-निंदाएँ साफ़ तौर पर बेतुकी थीं। उदाहरण के लिए, रविवार के टॉक शो में आना और अपना व्यवसाय चलाना, ये ऐसी चीज़ें नहीं थीं जिन्हें करने की मैंने कभी ख्वाहिश रखी हो। ऐसा लग रहा था मानो, अपने इतने सारे लक्ष्य पूरे कर लेने के बाद, मेरे दिमाग का कोई विकृत हिस्सा नए, झूठे लक्ष्य गढ़ने में लगा हुआ था। ठीक इसी तरह, लाख कोशिश करने के बावजूद, मैं दूसरों से अपनी तुलना करना नहीं रोक पा रहा था। आखिर मैं वो क्यों नहीं कर रहा जो वो कर रहा है? देखो वो कहाँ है, और देखो मैं कहाँ हूँ। दयनीय! असंतोष किसी भी सुविधाजनक कारण पर हावी हो जाता था, चाहे वो वास्तविक हो या काल्पनिक। मैं इसे एक परजीवी ततैया की तरह समझने लगा था जो मेरे दिमाग में घर कर गई थी और अपने द्वारा पैदा किए गए असंतोष से ही पल रही थी।

मुझे इस बात का पूरा एहसास था कि बीस साल की उम्र में मैं कितना प्रसन्न और आभारी होता अगर मैं वो सब कुछ हासिल कर लेता जो पैंतालीस साल की उम्र में मैंने कर लिया था। लेकिन फिर भी, मुझे अपनी कृतघ्नता पर शर्म और अपनी असंतुष्टि पर लज्जा महसूस हुई। मैंने अपने पति को इसके बारे में नहीं बताया। मैंने इसके बारे में बिल्कुल भी बात न करने की कोशिश की। जिन कुछ दोस्तों से मैंने सलाह ली, उनमें से

एक ने कहा, "प्रोज़ैक ले लो।" लेकिन मैं असंतुष्ट थी, उदास नहीं, और इन दोनों में फर्क है। बिस्तर से उठना, आनंददायक चीजों का आनंद लेना, कड़ी मेहनत करना, संगीत का लुत्फ़ उठाना, प्रेम करना या दोस्तों का मनोरंजन करना: ये सभी सुख अब भी मौजूद थे।

बेशक, मैं मध्यजीवन संकट की अवधारणा से परिचित थी, लेकिन मेरे मामले में यह अवधारणा सही नहीं बैठती थी। परिभाषा के अनुसार, संकट नाटकीय होता है। यह तेज़ी से चरम पर पहुँचता है, अन्य मामलों को दरकिनार कर देता है और तत्काल प्रतिक्रिया की मांग करता है। आम धारणा के अनुसार, मध्यजीवन संकट मुझे विघटनकारी या आत्म-भोगपूर्ण व्यवहार करने के लिए प्रेरित करेगा। इनमें से कोई भी वर्णन मुझ पर लागू नहीं होता था। मैंने बिना कोई अन्य योजना बनाए या कोई अन्य विचार रखे, आज ही अपनी पत्रिका की नौकरी छोड़ने के बारे में सोचा, लेकिन मैंने कभी जल्दबाजी में कोई कदम नहीं उठाया। बल्कि, मैं जोखिम से बचने वाली थी। इसके बजाय, मैंने धैर्य बनाए रखा। जैसे-जैसे महीने साल में बदलते गए और चालीस पैंतालीस, फिर छियालीस और सैंतालीस में बदलती गई, मुझे लगने लगा कि मेरी असंतुष्टि संकट के बिल्कुल विपरीत है। मुझे लगा कि यह स्थायी है। यह बस कुछ ऐसा था जिसके साथ मुझे जीना होगा: नया सामान्य।

यह विश्वास कि मैं आगे बढ़ता रहूंगा और कुछ भी अप्रत्याशित नहीं होगा, कुछ हद तक सुकून देने वाला था, लेकिन इसने एक चिंताजनक संभावना भी खड़ी कर दी। क्या होगा अगर मैं एक चिरस्थायी असंतुष्ट व्यक्ति बन जाऊं? धीरे-धीरे मेरा मनोबल गिरने लगा। मुझे एहसास हुआ कि मैं एक ऐसा व्यक्ति बन रहा हूं जिसे मैं खुद पसंद नहीं करता। मुझे लगने लगा कि मेरी पहचान मेरी कृतघ्नता से ही हो रही है।

और फिर, मानो जिस तरह अचानक से कोहरा छाया था, उसी तरह छंटने लगा। समय बहुत ही अजीब था। जब मैं चालीस के करीब था, मेरी माँ का देहांत हो गया। मेरे पिता, जिनसे मेरा गहरा लगाव था, एक गंभीर तंत्रिका संबंधी विकार से ग्रसित हो गए और उनका भी देहांत हो गया। जब मैं पचास साल का हुआ, तो मेरी पत्रिका की नौकरी चली गई, अमेरिका के समाचार पत्रों में चल रही आर्थिक उथल-पुथल का शिकार। मैंने लेखकों के लिए एक विचार बाज़ार शुरू करने का फैसला किया, लेकिन वह असफल रहा। तो आखिरकार, मैं अधेड़ उम्र की चुनौतियों के बीच फँस गया। फिर भी, मेरे मन की वह आवाज़ पहले धीरे-धीरे कम होती गई, फिर अचानक से काफ़ी कम हो गई।

दूसरों से अपनी तुलना करने की मेरी आदत, जो हमेशा मेरे ही नुकसान में होती थी, कम हो गई। यह बदलाव इतना सूक्ष्म और धीरे-धीरे हुआ कि मैं इसे स्वीकार करने में हिचकिचा रहा था, कहीं यह भ्रम मात्र या क्षणिक न साबित हो जाए। फिर भी, मेरे भीतर का जो भी हिस्सा असंतोष के कारण गढ़ने में व्यस्त था, वह शांत होता जा रहा था।

मुझे तब वो सब पता नहीं था जो मुझे अब पता है। कोल के अधेड़ उम्र के वॉयजर की तरह, मैं भी समय के भरोसे था।

* * *

यह कोई नई बात नहीं है कि मध्य आयु कठिन हो सकती है। थॉमस कोल इसे स्पष्ट रूप से जानते थे। दांते चौदहवीं शताब्दी के आरंभ में ही इसे जानते थे। संयोगवश नहीं, नरक की उनकी यात्रा मध्य आयु में ही शुरू होती है:

जीवन की यात्रा के मध्य में
मैंने खुद को एक घने अंधेरे जंगल में पाया।
सीधा रास्ता खो गया था।
अरे बाप रे! यह कहना कितना मुश्किल है!
यह जंगल कितना बर्बर, कठोर और निर्मम था?
जिसके विचार मात्र से ही भय फिर से जागृत हो जाता है।

दांते का उपमा एक घने जंगल से है, जो कोल के मध्य जीवन के उतार-चढ़ाव (जो कि "क्रूर, उबड़-खाबड़ और कठोर" हैं) से कुछ हद तक मिलता-जुलता है। कोल और दांते दोनों ही जितने प्रतिभाशाली थे, उम्र और खुशी के बारे में उन्हें बहुत कुछ पता नहीं था। इन पन्नों में, मैं थॉमस कोल के 'वॉयजर' के मार्ग का अनुसरण करता हूँ, लेकिन अर्थशास्त्र, मनोविज्ञान और तंत्रिका जीव विज्ञान में हाल ही में हुई खोजों द्वारा प्रदान किए गए मानचित्र की सहायता से। यह पुस्तक अर्थशास्त्र जैसे निराशाजनक विज्ञान द्वारा खुशी पर डाले जा रहे नए प्रकाश के बारे में है। यह जीवन संतुष्टि के अक्सर विकृत व्यवहार के बारे में है, जिसका हमारे भौतिक परिस्थितियों और उपलब्धियों से उतना संबंध नहीं है जितना हम सोचते हैं। यह उस संयोग के बारे में है जिसने विलक्षण अर्थशास्त्रियों को यह पता लगाने के लिए प्रेरित किया कि उम्र, अन्य बातों से स्वतंत्र रूप से, मध्य जीवन में संतोष प्राप्त करना कठिन बना देती है। यह उस धीमी गति से होने वाले भावनात्मक पुनर्स्थापन के बारे में है जो मध्य जीवन के बाद के

वर्षों को आश्चर्यजनक रूप से संतोषजनक बनाता है, और यह भी कि विकास हमें पुनर्स्थापन के लिए कैसे प्रेरित कर सकता है। यह वयस्क विकास के एक बिल्कुल नए चरण की शुरुआत है जो पहले से ही सेवानिवृत्ति, शिक्षा और मानवीय क्षमता के बारे में हमारे सोचने के तरीके को नया आकार देना शुरू कर रहा है।

इस दौरान, मैं एक युवा अर्थशास्त्री से आपका परिचय कराऊंगा जिन्होंने एक नकारात्मक प्रतिक्रिया चक्र की खोज की है जो बिना किसी स्पष्ट कारण के मध्य आयु में दुख का कारण बनता है। मैं उन मनोवैज्ञानिकों और तंत्रिका वैज्ञानिकों से भी आपका परिचय कराऊंगा जो मंदी के बाद मिलने वाले आश्चर्यजनक व्यक्तिगत और सामाजिक लाभों को उजागर कर रहे हैं। मैं एक मनोचिकित्सक, एक समाजशास्त्री और अन्य विशेषज्ञों से भी आपका परिचय कराऊंगा जो ज्ञान का एक नया विज्ञान विकसित कर रहे हैं और यह दर्शा रहे हैं कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारा शरीर कमजोर होता जाता है, फिर भी हम अधिक खुश और दयालु बन सकते हैं। मैं उन सामाजिक विचारकों और सुधारकों से भी आपका परिचय कराऊंगा जो वयस्क विकास के एक बिल्कुल नए चरण का अन्वेषण और मानचित्रण कर रहे हैं।

यदि इन और अन्य शोधकर्ताओं की खोज सही है, तो कुछ बदलाव आवश्यक हैं। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि उम्र बढ़ने और खुशी के बारे में हमारी बहुत सी मान्यताएँ गलत क्यों हैं। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि अधिकांश लोगों के लिए मध्य जीवन की असंतुष्टि कोई "संकट" नहीं, बल्कि एक स्वाभाविक और स्वस्थ परिवर्तन है। इस समझ के साथ, हम खुशी के उतार-चढ़ाव से निपटने के लिए बेहतर तरीके अपना सकते हैं, जिन्हें मैं आगे समझाऊँगा। यद्यपि हम केवल सोचकर इस उतार-चढ़ाव से बच नहीं सकते, लेकिन हम इससे उबरने का रास्ता सोच-समझकर निकाल सकते हैं।

हम इसके ज़रिए दूसरों की भी मदद कर सकते हैं। मैंने वर्षों तक खुशी के वक्र के विज्ञान और उम्र तथा खुशी के बीच के संबंध का अध्ययन किया, लेकिन मुझे यह कहानी तब तक समझ नहीं आई जब तक मुझे यह एहसास नहीं हुआ कि यह कहानी सिर्फ़ मेरी नहीं है। न ही आपकी। यह हम सबकी है। ऐसा लगता है कि यह वक्र हम पर इस तरह अंकित हो जाता है जैसे उम्र बढ़ने के साथ समाज में हमारी भूमिका बदल रही हो, एक ऐसी भूमिका जो महत्वाकांक्षा और प्रतिस्पर्धा से कम, बल्कि जुड़ाव और करुणा से अधिक जुड़ी हो।

खुशी के उतार-चढ़ाव से निपटना भी एक सामाजिक कहानी है, क्योंकि इससे निपटना कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे हम अकेले, अपने मन ही मन में रहकर अच्छी तरह से कर सकें। हमें समाज की मदद चाहिए। समाज को मध्य आयु और वृद्धावस्था के बारे में खुद को फिर से शिक्षित करने की जरूरत है, लाल स्पोर्ट्स कारों और उदास, चिड़चिड़े और कमजोर जीवन के बारे में बनी-बनाई धारणाओं को त्यागने की जरूरत है। उसे मध्य आयु के इस दौर से गुजर रहे लोगों को शर्मिंदगी और अलगाव के बजाय समर्थन और सहायता प्रदान करने की जरूरत है।

अगर आप आर्थिक तंगी से जूझ रहे हैं, या किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो इससे जूझ रहा है, तो मेरे पास कोई जादुई इलाज नहीं है (ऐसा कोई इलाज है ही नहीं), लेकिन मेरे पास कुछ व्यावहारिक सुझाव हैं, जो आपको आखिरी कुछ अध्यायों में मिलेंगे। मेरे पास कुछ अच्छी खबर भी है:

सबसे पहले, मध्य जीवन में आने वाली उदासी (संकट नहीं!) पूरी तरह से सामान्य और स्वाभाविक है। जैसे दांत निकलना या किशोरावस्था, यह एक स्वस्थ, हालांकि कभी-कभी कष्टदायक, बदलाव है, और यह आपको जीवन के एक नए चरण के लिए तैयार करके एक उद्देश्य पूरा करता है। आप असंतुष्ट महसूस कर सकते हैं, लेकिन असंतुष्टि महसूस करने को लेकर आपको बहुत ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है।

दूसरा, मध्य आयु के बाद का सकारात्मक बदलाव महज़ मनोदशा में क्षणिक परिवर्तन नहीं है: यह हमारे मूल्यों और संतुष्टि के स्रोतों में परिवर्तन है, यह हमारे अस्तित्व में परिवर्तन है। यह अक्सर अप्रत्याशित संतोष लाता है जो वृद्धावस्था तक, और हाँ, दुर्बलता और बीमारी में भी बना रहता है।

तीसरा, आधुनिक चिकित्सा और जनस्वास्थ्य सेवाओं ने हमारी जीवन अवधि बढ़ाकर इसमें एक दशक से अधिक का सुधार किया है, और भविष्य में इसमें और भी वर्ष जुड़ेंगे। हम जीवन के सबसे संतोषजनक और सामाजिक रूप से उपयोगी काल में शायद दो दशक जोड़ने की प्रक्रिया में हैं। कुछ समाजशास्त्री जीवन के इस नए चरण को वयस्कता का पुनरावलोकन कहते हैं। आप इसे जो भी नाम दें, यह एक ऐसा उपहार है जो मानव जाति ने पहले कभी नहीं जाना।

इस वरदान को समझने और इसका लाभ उठाने के लिए हमें जीवन के उन स्वरूपों पर पुनर्विचार करना होगा जिन्हें हमारे माता-पिता और दादा-दादी (और उनके माता-पिता और दादा-दादी) ने स्वाभाविक मानकर अपने जीवन में रचा-बसाया

था, और जो उनके और हमारे जीवन का हिस्सा बन गए थे। सौभाग्य से, हमें जिस ज्ञान की आवश्यकता है वह तेजी से आगे बढ़ रहा है। इसकी शुरुआत मानवीय सुख के विकृत तर्क, या कहें अतार्किकता से होती है।

2

हमें क्या खुशी देता है (और क्या नहीं)

जीवन संतुष्टि का विचित्र अतार्किक

कैरोल ग्राहम के बाल सीधे, चमकदार भूरे रंग के हैं और उनका दुबला-पतला शरीर उनकी पचास वर्ष से अधिक की उम्र को झुठलाता है। वे लगभग हर दिन दस मील दौड़ती हैं, और जीवन के प्रति उनका सकारात्मक दृष्टिकोण उनकी सीधी-सादी और स्पष्ट बातचीत शैली में झलकता है। पहली मुलाकात में भी, आपको यह जानकर आश्चर्य नहीं होगा कि वे एक अर्थशास्त्री हैं, हालांकि यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि वे किस प्रकार की अर्थशास्त्री हैं।

ग्राहम और मैं लगभग एक ही उम्र के हैं और हमारी पहली मुलाकात चालीस की उम्र के आसपास हुई थी। हम दोनों एक ही थिंक टैंक में काम करते हैं, और कुछ समय बाद हमारा साथ में समय बिताने का मन हुआ। उस समय मैं अपने मध्य जीवन की असंतुष्टि को छिपा रही थी, और अपने किसी सहकर्मी के सामने अपनी कमजोरी ज़ाहिर करने को तैयार नहीं थी। फिर भी, नियमित लंच के दौरान हमारी बातचीत और भी निजी होती गई। मुझे पता चला कि उनके चालीसवें दशक का समय आसान नहीं था। उनके तीन बच्चे थे, एक पति जो ज़्यादातर समय यात्रा पर रहता था, और दो जगहों पर नई प्रशासनिक ज़िम्मेदारियाँ थीं, दोनों ही चुनौतीपूर्ण थीं। फिर उनकी माँ को अल्ज़ाइमर हो गया, और उनके पिता को एम्फीसेमा हो गया, और उनका वैवाहिक जीवन टूटने लगा। अठारह साल साथ रहने के बाद, वे और उनके पति अलग हो गए। उन्होंने कहा, "यह बहुत दर्दनाक था।" उनके पूर्व पति के साथ एक तरह का हल्का-फुल्का संघर्ष शुरू हो गया; उनसे सुलह करने में सात साल लग गए। मुझे उस समय उनकी निराशा याद है, और वह बताती हैं कि उन्हें अभी भी उससे संबंधित पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर के कुछ लक्षण हैं। "मैं अभी भी इस सोच के साथ जागती हूँ

कि किसी भी पल कुछ भयानक हो सकता है।" इन सब के बावजूद, उन्होंने अपने कुछ बेहतरीन काम करने में कामयाबी हासिल की, जिनमें एक सफल पुस्तक भी शामिल है: हैप्पीनेस अराउंड द वर्ल्ड: द पैराडॉक्स ऑफ हैप्पी पीजेंट्स एंड मिजरेबल मिलियनेयर्स (2010 में प्रकाशित)।

जब मैं उससे मिली, तो मैंने मान लिया था कि मानवीय सुख, जिसमें मेरा भी सुख शामिल है, इस बात को दर्शाता है कि चीजें कितनी अच्छी चल रही हैं, या कम से कम दर्शाना चाहिए। व्यक्तिपरक सुख और वस्तुनिष्ठ सुख, धारणा और वास्तविकता, साथ-साथ चलने चाहिए। इसीलिए मुझे अपनी असंतुष्टि पर इतना हक़ नहीं था और मैंने ग्राहम या किसी और को इसके बारे में नहीं बताया। हालाँकि, जैसे-जैसे उसने अपने काम के बारे में बताना शुरू किया, मुझे धीरे-धीरे एहसास हुआ कि मेरी धारणा गलत थी। थॉमस कोल का उपन्यास 'वॉयजर' एक घुमावदार, मनमौजी नदी के भरोसे है, जिसका मार्ग अपने आप पर ही वापस मुड़ जाता है और जिसका कोई स्पष्ट अर्थ नहीं निकलता।

खुशी के वक्र को समझने के लिए, यह जानना उपयोगी है कि खुशी तर्कसंगत, पूर्वानुमानित या हमारी वस्तुनिष्ठ परिस्थितियों से मज़बूती से जुड़ी हुई नहीं है। यह निष्कर्ष, जिसे अर्थशास्त्र ने कई वर्षों तक नज़रअंदाज़ करने की पूरी कोशिश की, हाल ही में अर्थशास्त्रियों की एक नई पीढ़ी की कुछ अनूठी खोजों से महत्वपूर्ण समर्थन प्राप्त हुआ है, जिनमें कैरोल ग्राहम भी शामिल हैं।

* * *

जब ग्राहम का जन्म 1962 में पेरू के लीमा शहर में हुआ, तब वहाँ की परिस्थितियाँ बेहद विषम थीं। उनके पिता एक जाने-माने अमेरिकी डॉक्टर थे और उनकी माँ पूरी तरह से पेरूवासी थीं। छह बच्चों में सबसे छोटी होने के कारण, जब वह लगभग चार साल की थीं, तब तक उन्हें अंग्रेजी बोलना नहीं आता था, जब उनका परिवार अमेरिका चला गया। वाशिंगटन स्थित अपने कार्यालय में एक बसंत के दिन उन्होंने मुझसे कहा, "कई मायनों में मैं जितनी पेरूवासी हूँ, उतनी ही अमेरिकी भी हूँ।" बचपन में उन्होंने घोर गरीबी और घोर समृद्धि देखी: "ये अंतर बेहद स्पष्ट थे।" सामाजिक असमानता और आर्थिक विकास में उनकी शुरुआती रुचि कभी कम नहीं हुई।

कई लोगों की तरह, उनके बीसवें दशक का समय रोमांच और खोज से भरा था। कॉलेज के बाद, उन्होंने ब्रूकिंग्स इंस्टीट्यूशन में रिसर्च असिस्टेंट के रूप में काम करना

शुरू किया और उन्हें यह काम बहुत पसंद आया; उन्होंने विकास अर्थशास्त्र और राजनीतिक अर्थशास्त्र में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की; और पेरू के गरीबों द्वारा अत्यधिक मुद्रास्फीति से निपटने के तरीकों पर एक शोध प्रबंध लिखा। स्थायी अकादमिक नौकरी के सामान्य मार्ग को छोड़कर, उन्होंने एक के बाद एक फेलोशिप के माध्यम से अपना जीवन व्यतीत किया, प्रसिद्ध अर्थशास्त्रियों के साथ सहयोग किया और चीन, वियतनाम और मंगोलिया जैसे देशों की यात्रा की ताकि उन देशों में गरीबों की मदद करने के तरीके सीख सकें जो तेजी से सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन से गुजर रहे थे। उन्होंने झुग्गी-झोपड़ियों का दौरा किया और शिशु कुपोषण को प्रत्यक्ष रूप से देखा। “मैं वही कर रही थी जो मैं करना चाहती थी। कभी-कभी यह डरावना भी होता था। मुझे याद है कि अफ्रीका जाने वाले विमान में बैठते समय मैं सोच रही थी, तुम यह सब क्या कर रही हो? तुम्हें अफ्रीका के बारे में सिर्फ फ्रेंच ही आती है।” तीस साल की उम्र के आसपास उनकी शादी हो चुकी थी, उनका पहला बच्चा हो चुका था, और वे 'सेफ्टी नेट्स, पॉलिटिक्स, एंड द पुअर: ट्रांजिशन्स टू मार्केट इकोनॉमीज' नामक पुस्तक प्रकाशित करने वाली थीं।

1990 के दशक में, उत्तर अमेरिकी मुक्त व्यापार समझौते और अन्य अंतरराष्ट्रीय व्यापार वार्ताओं के बाद, वैश्वीकरण के खिलाफ एक तीव्र प्रतिक्रिया उभरी। कार्यकर्ताओं ने मांग की कि अर्थशास्त्री असमानता पर अधिक ध्यान दें, जिसे आर्थिक विकास ने अक्सर और बढ़ा दिया था। संयोग से, ग्राहम के पास गरीब पेरूवासियों की सामाजिक और आर्थिक गतिशीलता पर बहुत सारा डेटा था। उन्होंने गरीबी से बाहर निकलने और अंदर आने की एक आश्चर्यजनक रूप से बड़ी संख्या पाई - अमेरिका की तुलना में पेरू में यह संख्या कहीं अधिक थी। इस खोज ने उन्हें एक ऐसे प्रश्न की ओर प्रेरित किया, जो उस समय के अर्थशास्त्र में काफी अपरंपरागत था। उन्होंने सोचा: "मुझे आश्चर्य है कि ये लोग अपने बारे में क्या सोचते हैं? हर कोई कह रहा है कि वैश्वीकरण गरीबों के लिए बुरा है, तो क्यों न हम गरीबों से ही पूछें?"

उन्होंने ऐसा किया, और इसके लिए उन्होंने कुछ इस तरह के प्रश्न पूछे: “आप अपनी आज की आर्थिक स्थिति की तुलना दस साल पहले की स्थिति से कैसे करते हैं?” चूंकि उनके पास लोगों की वास्तविक आर्थिक स्थिति का डेटा था, इसलिए वे वस्तुनिष्ठ परिणामों की तुलना व्यक्तिपरक संतुष्टि से कर सकीं। नतीजा, कम से कम कहें तो, अप्रत्याशित था। “पता चला कि जिन लोगों ने सबसे अच्छा प्रदर्शन किया था, यानी

जिनकी आय में सबसे अधिक वृद्धि हुई थी, उनमें से लगभग आधे लोगों ने कहा कि उनकी आर्थिक स्थिति पहले से बदतर हो गई है।" उतना ही अजीब, लेकिन कम से कम सुसंगत, एक विपरीत निष्कर्ष था। "जिन लोगों की आय में कोई वृद्धि नहीं हुई, जो मुख्य रूप से ग्रामीण गरीब थे, जिनकी आय में कोई बदलाव नहीं हुआ था—उन्होंने कहा कि उनकी स्थिति बेहतर है, या वैसी ही है।"

ग्राहम की पहली प्रतिक्रिया निष्कर्षों पर संदेह करने की थी। शायद पेरूवासी अजीब थे। शायद पेरू की परिस्थितियाँ अजीब थीं। इसलिए ग्राहम ने रूस के आंकड़े जुटाए। वहाँ, उथल-पुथल भरे 1990 के दशक में, सबसे अधिक सामाजिक उत्थान का अनुभव करने वाले 70 प्रतिशत लोगों ने कहा कि उनकी स्थिति पहले से बेहतर नहीं, बल्कि बदतर थी। अधिक आंकड़े, अधिक देश—वही पैटर्न। 2015 में, ग्राहम ने 1990 से 2005 के बीच चीन का अध्ययन किया, जो विस्फोटक आर्थिक विकास का दौर था। जीवन प्रत्याशा 75 वर्ष से अधिक हो गई थी, जो 1980 में मात्र 67 वर्ष थी। "फिर भी," वह अपने दो सहयोगियों, शाओजी झोउ और जुनी झांग के साथ 2015 में प्रकाशित एक शोध पत्र, जिसका शीर्षक है "चीन में सुख और स्वास्थ्य: प्रगति का विरोधाभास", में लिखती हैं, "इसी अवधि के दौरान, चीन में जीवन संतुष्टि के स्तर में बहुत अलग रुझान देखने को मिले—विशेष रूप से तीव्र विकास के प्रारंभिक चरणों में इसमें भारी गिरावट आई और फिर कुछ हद तक सुधार हुआ। जीवन संतुष्टि में गिरावट के साथ-साथ आत्महत्या की दर और मानसिक बीमारियों की घटनाओं में वृद्धि हुई।" चीन में, रूस और पेरू की तरह, आर्थिक रूप से बेहतर होने से लोगों की संतुष्टि कम होती प्रतीत हुई।

औद्योगिक लोकतंत्रों में भी यही विचित्र घटना देखने को मिलती है। प्रसिद्ध ब्रिटिश अर्थशास्त्री रिचर्ड लेयर्ड ने अपनी 2005 की पुस्तक "हैप्पीनेस: लेसन्स फ्रॉम अ न्यू साइंस" में लिखा है, "सभी प्रमाण बताते हैं कि औसतन लोग आज उतने ही खुश हैं जितने पचास साल पहले थे। फिर भी, औसत आय दोगुनी से अधिक हो गई है। यह विरोधाभास अमेरिका, ब्रिटेन और जापान तीनों देशों में समान रूप से लागू होता है।" लेयर्ड लिखते हैं कि अमेरिका में भौतिक सुख-सुविधाओं में भारी वृद्धि से न तो स्वयं को "बहुत खुश" बताने वाले लोगों की संख्या बढ़ी है और न ही "बहुत खुश नहीं" लोगों की संख्या में उल्लेखनीय कमी आई है।

इसलिए, व्यक्तिगत और राष्ट्रीय दोनों स्तरों पर, आप अपने जीवन के बारे में कैसा महसूस करते हैं, यह ज़रूरी नहीं कि वैसा ही हो जैसा कि आर्थिक विकास के भौतिकवादी मानकों के अनुसार होना चाहिए। अक्सर, यह संबंध उल्टा काम करता है (जनसांख्यिकी और स्वास्थ्य जैसे गैर-आर्थिक कारकों के प्रभावों को ध्यान में रखने के बाद भी)। ग्राहम ने मुझसे कहा, "तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में रहने वाले लोग धीमी गति से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में रहने वाले लोगों की तुलना में कम खुश होते हैं। तेजी से बदलाव लोगों को बहुत दुखी कर देता है।" इसका परिणाम वह विरोधाभास है जिसे वे 'निराश उपलब्धि हासिल करने वाले और खुश किसान' कहते हैं।

1990 के दशक में, जब ग्राहम ने उस विरोधाभास का पता लगाया, तो उनके निष्कर्ष विचित्र प्रतीत हुए। पारंपरिक अर्थशास्त्र का मानना था कि आय में वृद्धि से लोग अधिक खुश, संतुष्ट और सामाजिक रूप से कम अशांत होते हैं। ग्राहम ने कहा, "मुझे समझ नहीं आ रहा था कि इसे कैसे समझाऊं।" "लेकिन मैंने थोड़ी खोजबीन शुरू की और मुझे खुशी के अर्थशास्त्र पर बहुत ही सीमित साहित्य मिला।" इसी तरह उनकी मुलाकात रिचर्ड ईस्टरलिन से हुई।

* * *

मैंने वसंत ऋतु के अंत में एक दिन ईस्टरलिन को फोन किया और उनसे कैलिफोर्निया में संपर्क हुआ, जहाँ वे दक्षिणी कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र विभाग में प्रोफेसर थे। कई नोबेल पुरस्कार विजेता अर्थशास्त्रियों की तरह, जिनसे मैं मिला हूँ, वे भी मिलनसार और विनम्र थे—हालाँकि, उनके विपरीत, उन्होंने नोबेल पुरस्कार नहीं जीता था, जो मुझे अनुचित लगा, यह देखते हुए कि उन्होंने अर्थशास्त्र की एक नई शाखा की स्थापना की थी।

कई वर्षों तक, यदि आधुनिक अर्थशास्त्र का कोई आदर्श वाक्य होता, तो वह शायद यही होता: लोग क्या कहते हैं, यह नहीं, वे क्या करते हैं, यह देखो; वे कैसा व्यवहार करते हैं, यह नहीं, वे कैसा महसूस करते हैं, यह मत देखो। अर्थशास्त्र स्वयं को एक कठोर वैज्ञानिक मानता है, जिसका अर्थ है वास्तविक दुनिया के ठोस तथ्यों पर ध्यान देना। किसी भी महीने में, आपको पता होता है कि लोग कितनी कारें खरीदते हैं और कितनी नई नौकरियाँ पैदा होती हैं। एक पारंपरिक रूप से प्रशिक्षित अर्थशास्त्री के लिए, लोगों की भावनाओं को जानना शायद उतना महत्वपूर्ण नहीं लगता, सिवाय इसके कि उपभोक्ता भावनाएँ मांग को बढ़ा या घटा सकती हैं। वैसे भी, आप कैसे

सुनिश्चित कर सकते हैं कि लोग कैसा महसूस करते हैं? आप उनसे पूछ सकते हैं—लेकिन सर्वेक्षण प्रश्न के शब्दों को बदल दें, तो आपको एक अलग उत्तर मिल सकता है। इसके अलावा, लोग हमेशा अपनी सच्ची इच्छाओं और भावनाओं को नहीं समझते हैं, और यदि वे समझते भी हैं, तो वे सीधा उत्तर नहीं दे सकते हैं। प्राथमिकताओं और इच्छाओं को समझने का, और यहाँ तक कि व्यक्तिपरक मन की स्थितियों का अनुमान लगाने का बेहतर तरीका प्रकट प्राथमिकताओं को देखना है। अमेरिकी शायद आपसे कहें कि उन्हें हैमबर्गर से ज़्यादा हॉट डॉग पसंद हैं, लेकिन बिक्री के आंकड़े झूठ नहीं बोलते, और उनसे पता चल सकता है कि असल में अमेरिकी हैमबर्गर को ज़्यादा पसंद करते हैं। हर दिन, लोग अपनी प्राथमिकताओं को वस्तुओं और सेवाओं के आदान-प्रदान के ज़रिए ज़ाहिर करते हैं ताकि उन्हें वो चीज़ें ज़्यादा मिलें जिन्हें वे महत्व देते हैं। एक सुचारू रूप से काम करने वाले बाज़ार में, संतुष्टि स्वाभाविक रूप से बढ़नी चाहिए।

लगभग चालीस वर्ष की आयु में रिचर्ड ईस्टरलिन जनसांख्यिकी पर काम करने लगे। उन्होंने देखा कि जनसांख्यिकीविद मनोवैज्ञानिकों की तरह ही व्यक्तिपरक अनुभवों पर बहुत ध्यान देते हैं। ईस्टरलिन को मुख्यधारा के अर्थशास्त्र द्वारा लोगों की मानसिक स्थिति और खुशहाली के बारे में कही गई बातों को नकारना "काफी हास्यास्पद" लगा। लगभग सन् 1970 में, स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के एक उन्नत अनुसंधान केंद्र में दोपहर के भोजन के दौरान, एक समाजशास्त्री ने खुशी से संबंधित सर्वेक्षणों का जिक्र किया। ईस्टरलिन को लगा कि इन सर्वेक्षणों को देखना दिलचस्प हो सकता है।

इसका नतीजा यह हुआ कि उन्होंने 1974 में एक शोधपत्र प्रकाशित किया, जिसका शीर्षक था, “क्या आर्थिक विकास से मानव जीवन में सुधार होता है? कुछ अनुभवजन्य प्रमाण।” इसमें उन्होंने कुछ मूलभूत प्रश्न उठाए। “क्या समाज के धनी सदस्य आमतौर पर गरीबों से अधिक खुश होते हैं? अमीर और गरीब देशों की तुलना में क्या अधिक विकसित राष्ट्र आमतौर पर अधिक खुश होते हैं? आर्थिक विकास के दौरान जब किसी देश की आय बढ़ती है, तो क्या मानव सुख भी बढ़ता है—क्या आर्थिक विकास से मानव जीवन में सुधार होता है?” शायद किसी ने सोचा होगा कि अर्थशास्त्र ने ऐसे बुनियादी प्रश्नों को बहुत पहले ही सुलझा लिया होगा, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। ईस्टरलिन ने लिखा, “अर्थशास्त्र के साहित्य में ‘सुख’ शब्द का प्रयोग रुक-रुक

कर, हालांकि अस्पष्ट रूप से किया जाता है। लेकिन मेरी जानकारी के अनुसार, वास्तविक प्रमाणों पर विचार करने का यह पहला प्रयास है।”

ईस्टरलिन ने उन्नीस देशों से सर्वेक्षण एकत्र किए जिनमें लोगों से खुशी से संबंधित कुछ प्रश्न पूछे गए थे। एक प्रश्न सीधा-सादा था: "सामान्य तौर पर, आप खुद को कितना खुश मानते हैं—बहुत खुश, ठीक-ठाक खुश, या बहुत खुश नहीं?" दूसरे प्रश्न को कैंट्रिल लैडर प्रश्न कहा जाता था, जिसका नाम पिछली शताब्दी के मध्य में प्रमुख अमेरिकी जनमत शोधकर्ता हैडली कैंट्रिल के नाम पर रखा गया था। कैंट्रिल ने लोगों से अपने जीवन को ग्यारह पायदानों वाली सीढ़ी पर रखने को कहा, जहाँ सर्वेक्षण के अनुसार, "सीढ़ी का शीर्ष आपके लिए सर्वोत्तम संभव जीवन का प्रतिनिधित्व करता है और निचला पायदान आपके लिए सबसे खराब संभव जीवन का।" हालाँकि लोगों से उनकी खुशी के बारे में पूछना सरल था, या शायद इसी सरलता के कारण, "इस दृष्टिकोण में एक खास आकर्षण है," ईस्टरलिन ने लिखा। "यदि कोई इस बात में रुचि रखता है कि लोग कितने खुश हैं—उनकी व्यक्तिपरक संतुष्टि में—तो क्यों न प्रत्येक व्यक्ति को अपना मानक स्वयं निर्धारित करने और यह तय करने दिया जाए कि वह उसके कितना करीब पहुँचता है?"

परिणामों का विश्लेषण करते हुए, ईस्टरलिन को एक विचित्र घटना का पता चला। कुछ देशों में, "आय और खुशी के बीच सकारात्मक संबंध पाया गया।" उदाहरण के लिए, संयुक्त राज्य अमेरिका में, सबसे अधिक आय वर्ग के लोगों के सबसे कम आय वर्ग के लोगों की तुलना में खुद को बहुत खुश बताने की संभावना लगभग दोगुनी थी। आर्थिक स्थिति और खुशी के बीच का यह संबंध आश्चर्यजनक नहीं लग रहा था, और ईस्टरलिन द्वारा देखे गए हर सर्वेक्षण में यह किसी न किसी रूप में सही साबित हुआ।

ज़ाहिर है, अगर अमीर लोग गरीब लोगों से ज़्यादा खुश होते, तो अमीर देशों को गरीब देशों से ज़्यादा खुश होना चाहिए था। यह तर्कसंगत था। लेकिन ऐसा नहीं था! ईस्टरलिन ने लिखा, "आर्थिक स्थिति के आधार पर देश के भीतर मौजूद अंतरों के कारण अमीर और गरीब देशों के बीच खुशी में जो अंतर अपेक्षित होता है, वह अंतरराष्ट्रीय आंकड़ों से मेल नहीं खाता।" किसी देश की आर्थिक स्थिति अन्य देशों की तुलना में कितनी समृद्ध है, यह जानने से यह पता नहीं चलता कि उस देश के लोग कितने संतुष्ट हैं।

एक और बात हैरान करने वाली थी। संयुक्त राज्य अमेरिका में, जिसके पास उस समय सबसे सटीक आंकड़े थे, 1940 के दशक के मध्य से आय में काफी वृद्धि हुई थी। आज भी, द्वितीय विश्व युद्ध के बाद के लगभग ढाई दशक को अर्थशास्त्री साझा समृद्धि का स्वर्ण युग मानते हैं। लेकिन "उच्च आय का संबंध हमेशा अधिक खुशी से नहीं था।" यानी अमीर लोग गरीब लोगों से ज्यादा खुश थे, लेकिन अमीर होने से देश में खुशहाली नहीं बढ़ती थी।

ऐसे असंगत परिणामों की व्याख्या क्या हो सकती है? शायद वे केवल असंगत प्रतीत होते हों। मान लीजिए, ईस्टरलिन ने परिकल्पना की, कि खुशी हमारे आस-पास के लोगों के सापेक्ष हमारी स्थिति का आकलन करने से मिलती है। तब, ईस्टरलिन ने लिखा, "किसी एक व्यक्ति की आय में वृद्धि से उसकी खुशी बढ़ेगी, लेकिन सभी की आय में वृद्धि से खुशी में कोई बदलाव नहीं आएगा। इसी प्रकार, देशों के बीच, एक समृद्ध देश जरूरी नहीं कि अधिक खुशहाल देश हो।" आखिरकार, लोग ज्यादातर दूर देशों के लोगों से अपनी तुलना करने में ज्यादा ऊर्जा खर्च नहीं करते। वे अपने दोस्तों, सहकर्मियों और देशवासियों से तुलना करते हैं। ईस्टरलिन ने ऊंचाई का उदाहरण दिया। आप खुद को लंबा महसूस करते हैं या नहीं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके आस-पास के लोग कितने लंबे हैं। यदि आप बढ़ते हैं लेकिन आपके तुलना समूह में सभी लोग समान मात्रा में बढ़ते हैं, तो आप खुद को लंबा महसूस नहीं करेंगे। और यदि दूसरे बढ़ते हैं और आप नहीं बढ़ते, तो आप खुद को छोटा महसूस करेंगे, भले ही आपकी ऊंचाई एक मिलीमीटर भी कम न हुई हो। दरअसल, अगर हर कोई अमीर बनने के लिए जी-तोड़ मेहनत करने में व्यस्त हो जाए, तो इसका परिणाम यह हो सकता है कि हर कोई एक-दूसरे के साथ प्रतिस्पर्धा में फंस जाए, जिसके परिणामस्वरूप एक ऐसा समाज बन जाए जो खुशी के अर्थशास्त्रियों द्वारा "हेडोनिक ट्रेडमिल" कहे जाने वाले चक्र में फंसा रहे।

ईस्टरलिन विरोधाभास (जैसा कि यह बाद में जाना गया) में अर्थशास्त्र में क्रांतिकारी बदलाव लाने की क्षमता थी। इसने प्रकट प्राथमिकताओं और भौतिक मापदंडों के वर्चस्व को चुनौती दी। यदि अर्थशास्त्री न केवल भौतिक रूप से बल्कि गहरे, जीवन को सार्थक बनाने के अर्थ में भी लोगों की स्थिति में सुधार लाना चाहते थे, तो प्रकट प्राथमिकताएँ एक अपूर्ण या भ्रामक तस्वीर पेश कर सकती थीं। इन कमियों को दूर करने के लिए, अर्थशास्त्रियों को व्यक्तिपरक मापों का सहारा लेना पड़ सकता

था। उन्हें यह जानने की आवश्यकता हो सकती थी कि लोग कैसा महसूस करते हैं और क्यों। उन्हें शायद यह भी पुनर्विचार करना पड़े कि अर्थशास्त्र का मूल उद्देश्य क्या है।

लेकिन असल दुनिया में, ईस्टरलिन के क्रांतिकारी शोधपत्र ने कोई क्रांतिकारी बदलाव नहीं लाया। अर्थशास्त्री सर्वेक्षण आंकड़ों को लेकर संशय में रहे। आखिर (वे जानना चाहते थे) खुशी का मतलब क्या है? कैंट्रिल लैडर जैसे प्रश्नों की तरह, लोगों को खुशी की परिभाषा खुद तय करने देना, अलग-अलग लोगों को प्रश्न की अलग-अलग व्याख्या करने की अनुमति देता है। किसी भी मामले में, अर्थशास्त्रियों का सामूहिक मत इतने चुनौतीपूर्ण परिणामों वाले किसी भी विचार को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं था। ईस्टरलिन के निष्कर्षों ने संकेत दिया कि खुशी, भौतिक सुख-सुविधाओं के समानांतर चलने के बजाय, जटिल और गैर-रेखीय है। लेकिन अगर यह सच भी मान लें, तो आखिर इस जानकारी का क्या किया जाए? ऐसा तो नहीं था कि लोग अपनी तनख्वाह बढ़ाने की कोशिश करना बंद कर देंगे, या कंपनियां मुनाफा कमाना छोड़ देंगी। अगर लोग तर्कहीन या विक्षिप्त हैं, तो यह मनोवैज्ञानिकों की समस्या है, अर्थशास्त्रियों की नहीं।

शायद इसीलिए यह आश्चर्य की बात नहीं थी कि, जैसा कि ईस्टरलिन ने मुझे बताया, उनके 1974 के शोधपत्र को उस समय लगभग पूरी तरह से नजरअंदाज कर दिया गया था, सिवाय इसके कि यह कॉकटेल पार्टी में होने वाली रोचक चर्चाओं का विषय बन गया था। आज के परिप्रेक्ष्य से, उनका अब सम्मानित कार्य उल्लेखनीय रूप से प्रासंगिक बना हुआ है। लेकिन उस समय ऐसे कई प्रश्न थे जिनका उत्तर वे नहीं दे सके। कुछ दशकों तक ईस्टरलिन विरोधाभास एक रहस्य ही बना रहा, जब तक कि अगली पीढ़ी ने इसे नहीं अपनाया।

* * *

ईस्टरलिन द्वारा उठाया गया सबसे बुनियादी सवाल सबसे कम पेचीदा साबित हुआ। लोग खुशी से क्या समझते हैं, और हम कैसे जान सकते हैं कि अलग-अलग लोगों का मतलब एक ही है? सैद्धांतिक रूप से, यह सवाल बाइबिल के समय से ही दार्शनिकों के लिए एक चुनौती बना हुआ है, और आज भी इस पर गरमागरम बहसें होती रहती हैं। हालांकि, 1980 और 1990 के दशक में, दुनिया भर के देशों से बड़ी संख्या में सर्वेक्षण आए, जो रिचर्ड ईस्टरलिन के पास उपलब्ध डेटा से कहीं अधिक थे, और उन्होंने लोगों

द्वारा अपनी खुशी को व्यक्त करने के तरीके में उल्लेखनीय एकरूपता दिखाई। आंकड़ों ने साबित किया कि दार्शनिकों के विपरीत, आम लोग खुशी के बारे में बात करते समय सही जानकारी रखते हैं। शोधकर्ताओं ने तब से यह निर्धारित किया है कि लोगों द्वारा अपने व्यक्तिपरक कल्याण का आकलन दोस्तों और स्वतंत्र पर्यवेक्षकों द्वारा किए गए आकलन से काफी मिलता-जुलता है, और यहां तक कि मस्तिष्क में विद्युत गतिविधि से भी मेल खाता है। कैरोल ग्राहम ने मुझसे कहा, "सबसे उल्लेखनीय बात यह है कि खुशी के बुनियादी निर्धारकों के संदर्भ में मानक पैटर्न कितने सुसंगत हैं। हम जिन सभी कारकों को जानते हैं, वे बहुत स्थिर रूप से सामने आते रहते हैं।"

एक और बात भी लगातार सामने आई, एक ऐसा अंतर जिस पर बहुत कुछ निर्भर करता है। खुशी के कई अर्थ हो सकते हैं। इसका मतलब हो सकता है कि मैं उस पल कितना खुश, नाराज़ या चिंतित महसूस कर रहा हूँ। यह इस बात पर निर्भर करता है कि क्या मैं शुक्रवार को काम के बाद दोस्तों के साथ शराब पी रहा हूँ, ट्रैफिक जाम में फंसकर बस के धुएँ में सांस ले रहा हूँ, या किसी डेडलाइन को पूरा नहीं कर पा रहा हूँ। इस तरह की अल्पकालिक मानसिक स्थिति को भावात्मक खुशी कहा जाता है; यह हमारी क्षणिक भावनाओं से संबंधित है। शोधकर्ता इसे मापने के लिए लोगों से ऐसे प्रश्न पूछते हैं: “कल आप कितनी बार मुस्कुराए? आप अभी कितना तनाव महसूस कर रहे हैं?”

खुशी का दूसरा अर्थ एक बिल्कुल अलग तरह के आकलन की मांग करता है: आप अपने जीवन से कितने संतुष्ट हैं? आपका जीवन उस सर्वोत्तम संभव जीवन से कितना भिन्न है जिसकी आप अपने लिए कल्पना कर सकते हैं? हालांकि इसमें कई भिन्नताएं हैं, एक आम सवाल यह है: "यदि आप अपने जीवन को समग्र रूप से देखें, तो आप अपने आप को कुल मिलाकर कितना खुश या दुखी कहेंगे?" ऐसे प्रश्न आपसे आपकी मनोदशा बताने के लिए नहीं, बल्कि आपके जीवन का समग्र मूल्यांकन करने के लिए कहते हैं, और ये उस चीज़ से संबंधित हैं जिसे उचित रूप से मूल्यांकनात्मक खुशी—या, एक समानार्थक शब्द, व्यक्तिपरक कल्याण कहा जाता है।

भावनात्मक खुशी और मूल्यांकनात्मक खुशी का आपस में कुछ संबंध होता है (लगातार उदास रहना जीवन संतुष्टि के लिए अच्छा नहीं होता), लेकिन उतना नहीं जितना आप सोच सकते हैं। जैसे-जैसे आंकड़े सामने आए, यह पता चला कि लोग सहज रूप से इन दोनों अवधारणाओं के बीच के अंतर को समझते हैं और उन्हें

पहचानने में उन्हें कोई परेशानी नहीं होती। लोगों से उनकी कल की खुशी के बारे में पूछें—दूसरे शब्दों में, उनके मूड के बारे में—और वे कहते हैं कि वे सप्ताहांत में अधिक खुश रहते हैं। उनसे उनके जीवन से उनकी खुशी के बारे में पूछें, और ऐसे "सप्ताहांत के प्रभाव" गायब हो जाते हैं। जब मैं चालीस वर्ष का था, तब मेरी जीवन संतुष्टि कम थी, और जितनी होनी चाहिए थी उससे कहीं कम थी, लेकिन मेरा मूड आमतौर पर कोई समस्या नहीं थी। यही एक कारण था कि मुझे नहीं लगता था कि मुझे चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता है। मुझे मूड डिसऑर्डर नहीं था। मुझे संतोष संबंधी विकार था।

मेरे साथ हुई बातचीत में, ईस्टरलिन ने भावात्मक और मूल्यांकनात्मक खुशी के बीच अंतर को स्पष्ट करने पर विशेष बल दिया, और उनके 1974 के लेख से शुरू होकर, ग्राहम जैसे खुशी अर्थशास्त्रियों के लिए मुख्य रूप से मूल्यांकनात्मक खुशी का ही महत्व था। वे जानना चाहते थे: यदि पैसा जीवन संतुष्टि को अनिवार्य रूप से नहीं बढ़ाता है, तो फिर क्या बढ़ाता है?

वहाँ भी, परिणाम काफी सुसंगत साबित हुए—इतने सुसंगत कि आज कई शोधकर्ता बुनियादी सिद्धांतों को तथ्य के रूप में स्थापित मानते हैं। अपनी 2011 की पुस्तक "द पर्स्यूट ऑफ हैप्पीनेस: एन इकोनॉमी ऑफ वेलबीइंग" में, ग्राहम ने, जिन्होंने तब तक दुनिया भर के देशों के आंकड़ों का गहन अध्ययन किया था, लिखा: "मैंने जहाँ भी खुशी का अध्ययन किया है, वहाँ कुछ बहुत ही सरल पैटर्न सामने आते हैं: एक स्थिर विवाह, अच्छा स्वास्थ्य और पर्याप्त (लेकिन बहुत अधिक नहीं) आय खुशी के लिए अच्छी होती है। बेरोजगारी, तलाक और आर्थिक अस्थिरता खुशी के लिए बहुत हानिकारक हैं—यह बात हर जगह लागू होती है जहाँ खुशी का अध्ययन किया जाता है।"

* * *

हम ग्राहम की सूची को विस्तार से समझ सकते हैं। शुरुआत पैसे से करते हैं। यह मायने रखता है। मेरे पिता जो कहा करते थे—"मैं अमीर भी रहा हूँ और गरीब भी, और अमीर होना बेहतर है"—वह बिल्कुल सच है। यह न जानना कि अगला भोजन कहाँ से आएगा, या सिर पर छत कैसे होगी, बहुत कष्टदायी होता है। हालाँकि, पैसे और जीवन संतुष्टि के बीच संबंध सीधा नहीं है। ग्राहम ने 2015 में झोउ और झांग के साथ लिखे

अपने लेख में लिखा, "आय व्यक्तिगत कल्याण के लिए मायने रखती है, लेकिन एक निश्चित बिंदु के बाद दूसरों की आय जैसी अन्य चीजें भी मायने रखने लगती हैं।"

दूसरों की आय का क्या महत्व है? इसका जवाब मानवीय उदारता के लिए सुखद नहीं है। जब लोगों की आय एक आरामदायक स्तर पर पहुँच जाती है, तो वे अपने पड़ोसियों और दोस्तों से अपनी तुलना करने लगते हैं और उसी के अनुसार अपनी अपेक्षाएँ निर्धारित करते हैं। यह अच्छा नहीं है। साहित्य का आकलन करते हुए लेयार्ड लिखते हैं, "ये अध्ययन स्पष्ट प्रमाण प्रदान करते हैं कि दूसरों की आय में वृद्धि आपकी खुशी को कम करती है।"

एक चौंकाने वाला, हालांकि थोड़ा निराशाजनक, उदाहरण केन्या में किए गए एक प्रयोग से मिलता है, जिसकी चर्चा 2015 के एक शोध पत्र में की गई है जिसका शीर्षक ही कहानी बयां करता है: "आपका लाभ मेरा दर्द है: नकद हस्तांतरण के नकारात्मक मनोवैज्ञानिक बाह्य प्रभाव।" गिवडायरेक्टली नामक एक गैर-लाभकारी संस्था ने केन्या के साठ गरीब गांवों में परिवारों का यादृच्छिक रूप से चयन किया और उन्हें बिना किसी शर्त के लगभग 400 डॉलर या 1500 डॉलर का एकमुश्त अनुदान दिया। दोनों ही राशियां उनके लिए बड़ी राहत थीं; ये वे स्थान थे जहां औसत परिवार की संपत्ति 400 डॉलर से कम थी। परिणामों का विश्लेषण करते हुए, प्रिंसटन विश्वविद्यालय के जोहान्स हाउसोफर और जेम्स रीसिंगर, साथ ही नैरोबी के बुसारा सेंटर फॉर बिहेवियरल इकोनॉमिक्स के जेरेमी शापिरो ने पाया कि अनुदान प्राप्तकर्ताओं की जीवन संतुष्टि में वृद्धि हुई, जैसा कि निश्चित रूप से उम्मीद की जाती है। समस्या यह थी कि जिन लोगों को राहत राशि मिली, उनकी बढ़ी हुई जीवन संतुष्टि उन लोगों की जीवन संतुष्टि में भारी कमी से कहीं अधिक थी जिन्हें राहत राशि नहीं मिली। विद्वानों का कहना है, "इस [नकारात्मक प्रभाव] का परिमाण उल्लेखनीय है, क्योंकि यह अपनी संपत्ति में समान मात्रा में परिवर्तन के प्रभाव से चार गुना अधिक है।" दूसरे शब्दों में, मेरे डॉलर में हुई वृद्धि से आपको उतनी ही असंतुष्टि होती है जितनी मुझे संतुष्टि मिलती है, कम से कम अगर हम गरीब केन्याई ग्रामीण हैं। (सौभाग्य से या दुर्भाग्य से, यह आपके दृष्टिकोण पर निर्भर करता है, अप्रत्याशित लाभ के अधिकांश सकारात्मक प्रभाव और सभी नकारात्मक प्रभाव लगभग एक वर्ष बाद समाप्त हो गए, क्योंकि ग्रामीणों ने नई स्थिति के अनुसार खुद को ढाल लिया।)

हम इसमें एक और पेचीदगी जोड़ सकते हैं: क्योंकि खुशी व्यक्तिपरक होती है, इसलिए वास्तविकता के साथ-साथ धारणा भी उतनी ही मायने रखती है। मान लीजिए कि किसी शरारती राक्षस ने, किसी गरीब अफ्रीकी गाँव में नहीं बल्कि किसी विकसित अर्थव्यवस्था में, अमीर और गरीब के बीच खुशी के अंतर को और बढ़ाने का फैसला किया और सभी के टैक्स रिटर्न को आसानी से खोजने योग्य प्रारूप में ऑनलाइन प्रकाशित कर दिया। नॉर्वे ने 2001 में ठीक ऐसा ही किया। 2016 में, माइक्रोसॉफ्ट के एक शोधकर्ता रिकार्डो पेरेज़-ट्रुग्लिया ने पारदर्शिता के संभावित प्रभावों को अलग करने के लिए कुछ चतुर सांख्यिकीय नियंत्रणों का उपयोग करते हुए, 2001 से पहले और बाद में नॉर्वेवासियों की खुशी का अध्ययन किया। एक बार फिर, परिणाम, भले ही आश्चर्यजनक न हों, निराशाजनक हैं। सबसे पहले, उन्होंने पाया कि बड़ी संख्या में लोग अपने दोस्तों और परिचितों की कमाई जानने के लिए ऑनलाइन गए। लोगों ने इतनी सक्रियता से खोजबीन की कि उन्होंने यूट्यूब खोजों की तुलना में आय संबंधी खोजों की संख्या का पांचवां हिस्सा किया। दूसरे, एक बार जब लोगों को सामाजिक क्रम में अपनी स्थिति का पता चल गया, तो वर्षों की स्थिरता के बाद खुशी की असमानता आसमान छू गई। अमीर और गरीब के बीच खुशी का अंतर 29 प्रतिशत बढ़ गया; जीवन संतुष्टि का अंतर 21 प्रतिशत बढ़ गया। पेरेज़-ट्रुग्लिया ने व्यंग्यात्मक लहजे में लिखा, "ये निष्कर्ष बताते हैं कि खुलासे में बदलाव का नॉर्वेवासियों के कल्याण पर बड़ा प्रभाव पड़ा है।"

ध्यान दें कि नॉर्वे में जो बदलाव आया, वह समाज में असमानता की वास्तविक मात्रा नहीं थी; बल्कि असमानता के बारे में लोगों का ज्ञान (या उनका मानना) बदल गया। हमारी आत्मिक खुशहाली हमारी भौतिक खुशहाली पर निर्भर नहीं करती, न ही इस बात पर कि हम दूसरों के सापेक्ष कहाँ खड़े हैं, बल्कि इस बात पर निर्भर करती है कि हम खुद को कहाँ खड़ा मानते हैं। (दूसरों की हमारे बारे में क्या राय है, यह भी मायने रखता है। इसी तथ्य का फायदा उठाते हुए, 2014 में अधिकारियों ने नॉर्वेवासियों को गुमनाम रूप से कर रिकॉर्ड देखने की अनुमति देना बंद कर दिया। जैसे ही लोगों को एहसास हुआ कि उनकी जिज्ञासा दोस्तों और पड़ोसियों को पता चल सकती है, उन्होंने कर रिकॉर्ड की जानकारी ताक-झांक लगभग 90 प्रतिशत कम कर दी और अपनी ऊर्जा इस बात का पता लगाने में लगा दी कि कौन उनकी जानकारी ताक-झांक कर रहा है।)

इस प्रकार ईस्टरलिन का मूल अनुमान सही साबित होता प्रतीत होता है: एक निश्चित सीमा से आगे, सकल राष्ट्रीय उत्पाद में वृद्धि से सकल राष्ट्रीय सुख में निश्चित रूप से वृद्धि नहीं होगी, विशेषकर तब जब असमानता—वास्तविक या काल्पनिक—भी बढ़ती है। किसी समाज का समग्र रूप से समृद्ध होना ही पर्याप्त नहीं है। वास्तव में, यदि सामाजिक धन में वृद्धि असमान रूप से वितरित होती है, तो आर्थिक विकास से निराशा और क्रोध बढ़ सकता है—भले ही मध्यम वर्ग की संपत्ति निरपेक्ष रूप से बढ़ रही हो। जैसे-जैसे आय का फैलाव बढ़ता है, आय सीढ़ी के पायदान एक-दूसरे से दूर होते जाते हैं, और मुझसे ऊपर वाले पायदान पर बैठा व्यक्ति मुझसे आगे निकल जाता है, जिससे मुझे आपत्ति होती है; मुझसे ऊपर वाला व्यक्ति, अपने से ऊपर वाले पायदान को देखकर, खुद को पीछे छूटता हुआ पाता है। असमानता की दृश्यता में वृद्धि इस प्रभाव को और बढ़ा देगी, जैसा कि नॉर्वेवासियों ने पाया।

अमेरिका में ये दोनों ही स्थितियां स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं। असमानता बढ़ी है, और असमानता की दृश्यता शायद और भी अधिक बढ़ गई है: जैसा कि समाजशास्त्रियों ने बताया है, आर्थिक अभिजात वर्ग अपने ही अलग-थलग संसार में सिमटता चला गया है, जहां अलग स्कूल, मोहल्ले, विशिष्ट जीवनशैली और रुचियां हैं। मान लीजिए, आप सैन फ्रांसिस्को में एक मध्यमवर्गीय शिक्षक या एक श्रमिक वर्गीय टैक्सी चालक हैं, और यदि आप हर सुबह देखते हैं कि किशोर जैसे दिखने वाले करोड़पति वैन नेस एवेन्यू पर गूगल बस के लिए कतार में खड़े हैं, तो सामाजिक स्थिति का अंतर शायद आय के अंतर से भी बड़ा महसूस होता है। बढ़ती असमानता, चाहे वह वास्तविक हो या काल्पनिक, आर्थिक विकास को बाधित करती है, यहां तक कि उन लोगों के लिए भी जो ठीक-ठाक स्थिति में हैं लेकिन दूसरों को कहीं बेहतर करते हुए देख रहे हैं। ऐसा लगता है कि अमेरिका में अभी यही हो रहा है।

* * *

खुशी के अर्थशास्त्र का सबसे बुनियादी निष्कर्ष यह है कि हमारी खुशी को सबसे ज़्यादा प्रभावित करने वाले कारक सामाजिक होते हैं, भौतिक नहीं। आख़िरकार, मनुष्य अत्यंत सामाजिक प्राणी हैं। इसलिए, यह आश्चर्य की बात नहीं होगी यदि (एक निश्चित सीमा से आगे) हम पैसे की परवाह इसलिए न करें कि उससे क्या खरीदा जा सकता है, बल्कि इसलिए करें कि वह हमें हमारे साथियों के बीच कहाँ स्थान दिलाता है। जैसा कि मेरे पिता की एक और कहावत थी, "पैसा प्रशंसा है।"

तो और क्या-क्या चीज़ें इसमें शामिल हैं? ज़्यादातर वही चीज़ें जिनकी आप उम्मीद कर सकते हैं। रिचर्ड लेयर्ड ने अपनी किताब में सात प्रमुख कारकों की पहचान की है: "हमारे पारिवारिक संबंध, हमारी आर्थिक स्थिति, हमारा काम, हमारा समुदाय और दोस्त, हमारा स्वास्थ्य, हमारी व्यक्तिगत स्वतंत्रता और हमारे व्यक्तिगत मूल्य। स्वास्थ्य और आय को छोड़कर, ये सभी हमारे रिश्तों की गुणवत्ता से संबंधित हैं।"

खुशी के अर्थशास्त्र में एक और प्रमुख हस्ती जॉन एफ. हेलिवेल भी इसी निष्कर्ष पर पहुंचे हैं। हेलिवेल खुद को "अरस्तू का शोध सहायक" कहते हैं, क्योंकि अरस्तू ने खुशी के अर्थ और उसे प्राप्त करने के तरीकों का प्रारंभिक और महान अध्ययन किया था। अपने उपदेशों में, अरस्तू ने क्षणिक सुख या दुख और एक सार्थक जीवन से मिलने वाली गहरी संतुष्टि के बीच अंतर पर जोर दिया, जो कल्याण के लिए अधिक महत्वपूर्ण है। उन्होंने सिखाया कि गहरी संतुष्टि अच्छा महसूस करने से नहीं, बल्कि अच्छे कर्म करने से मिलती है: सद्गुणों को विकसित करने और बनाए रखने से जो व्यक्ति के जीवन में संतुलन लाते हैं और दूसरों के साथ संबंध बनाते और मजबूत करते हैं।

अरस्तू के विचार आज भी बेहद प्रासंगिक हैं। हेलिवेल और उनके सहयोगी नियमित रूप से वर्ल्ड वैल्यूज़ सर्वे नामक विशाल डेटा सेट का विश्लेषण करते हैं, जिसमें 150 से अधिक देशों के लोगों से उनके जीवन से संतुष्टि के बारे में पूछा जाता है और उनके सामाजिक और आर्थिक परिवेश के बारे में कई अन्य जानकारी भी प्रदान की जाती है। जब हेलिवेल और अन्य शोधकर्ता डेटा का विश्लेषण करते हैं, तो वे पाते हैं कि छह कारक रिपोर्ट किए गए कल्याण के तीन-चौथाई हिस्से के लिए जिम्मेदार हैं:

- सामाजिक सहयोग: संकट के समय किसी ऐसे व्यक्ति का साथ होना जिस पर भरोसा किया जा सके
- उदारता: लोग उदार कार्य करने और उदार लोगों के बीच रहने से अधिक खुश रहते हैं।
- विश्वास: भ्रष्टाचार और बेईमानी जीवन संतुष्टि के लिए हानिकारक हैं
- स्वतंत्रता: यह महसूस करना कि आपके पास जीवन के महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए पर्याप्त स्वतंत्रता है
- प्रति व्यक्ति आय
- स्वस्थ जीवन प्रत्याशा

अगर आप उस सूची को देखें, तो आप फिर से पाएंगे कि छह कारकों में से चार का संबंध सामाजिक मेलजोल से है। इनमें से सामाजिक सहयोग सबसे महत्वपूर्ण है, और ये चारों सामाजिक कारक—जिन्हें "संबंधपरक वस्तुएं" कहा जाता है—हमारी खुशी का मुख्य आधार हैं। 2015 की विश्व खुशी रिपोर्ट के अनुसार, जीवन संतुष्टि और दूसरों से जुड़ाव के बीच मजबूत संबंध "भौगोलिक और समय के अंतरों के बावजूद, जीवन संतुष्टि के आंकड़ों के लगभग सभी अनुभवजन्य विश्लेषणों में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।" मनोवैज्ञानिक प्रयोग भी इसी निष्कर्ष पर पहुंचते हैं। प्रयोगों से पता चलता है कि अगर आपको चुनना पड़े, तो कम स्वास्थ्य लेकिन अधिक सामाजिक संबंध होना, इसके विपरीत स्थिति से बेहतर होगा। आय भी मायने रखती है—लेकिन, जैसा कि हमने देखा है, यह बहुत विश्वसनीय नहीं है, खासकर तब जब अन्य लोग आपसे आर्थिक रूप से बेहतर स्थिति में हों। दरअसल, जब दो इतालवी अर्थशास्त्रियों, स्टेफानो बार्टोलिनी और फ्रांसेस्को सारसिनो ने सत्ताईस (ज्यादातर विकसित) देशों के आंकड़ों का अध्ययन किया, तो उन्होंने पाया कि राष्ट्रीय आय में वृद्धि का जीवन संतुष्टि से संबंध केवल कुछ वर्षों तक ही सीमित रहता है; उसके बाद लोग अपनी आय में हुए लाभों के अभ्यस्त हो जाते हैं। लंबी अवधि में, आर्थिक विकास का खुशी पर कोई प्रभाव नहीं रह जाता। इसके विपरीत, समूह सदस्यता और सामाजिक जुड़ाव के अन्य मापदंडों में वृद्धि से अल्पकालिक रूप से संतुष्टि में मामूली वृद्धि होती है, लेकिन लंबी अवधि में यह वृद्धि काफी अधिक होती है। इसलिए जुड़ाव के प्रभाव संचयी और स्थायी होते हैं। आय बढ़ाने से संतुष्टि बनाए रखने के लिए अधिक कमाने की आवश्यकता होती है, जबकि विश्वास, संबंध और सामाजिक सहयोग के अन्य रूपों का निर्माण करना खुशहाली को बढ़ावा देता है।

दूसरी ओर, सामाजिक जुड़ाव वित्तीय संकट से उत्पन्न पीड़ा को कम करने में बहुत सहायक हो सकता है। जिन देशों में विश्वास और आपसी सहयोग का स्तर उच्च था, उन्होंने महामंदी के दौरान जीवन संतुष्टि के मामले में उन देशों की तुलना में कहीं बेहतर प्रदर्शन किया, जिनमें सामाजिक संबंध कमजोर थे। संकट के समय एकजुट होने की भावना गंभीर सामाजिक या आर्थिक झटकों को भी कम कर सकती है, जैसा कि द्वितीय विश्व युद्ध का अनुभव कर चुके कई अमेरिकी और ब्रिटिश नागरिक याद कर सकते हैं। वास्तविक धन सामाजिक होता है, भौतिक नहीं।

सामाजिक जुड़ाव का सबसे घनिष्ठ और हममें से कई लोगों के लिए सबसे महत्वपूर्ण रूप विवाह है। आपका पति या पत्नी आपका पहला सहारा, डॉक्टर, नर्स, परामर्शदाता और चिकित्सक होता है; आपका जीवनसाथी बच्चों के पालन-पोषण और जीवन की चुनौतियों का सामना करने में आपका साथी होता है; विवाह करने से आपके रिश्तेदारों और परिचितों का दायरा लगभग दोगुना हो जाता है, और आपके चारों ओर जुड़ाव का सबसे महत्वपूर्ण रूप, परिवार, स्थापित हो जाता है। (यही कारण है कि समलैंगिक लोगों ने विवाह के अधिकार के लिए इतना संघर्ष किया।) इसलिए इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि विवाह औसतन सुख के लिए बहुत अच्छा होता है, खासकर शुरुआत में, और तलाक भयावह होता है। एक अनुमान के अनुसार, सांख्यिकीय रूप से कहें तो, खोए हुए विवाह की भरपाई के लिए प्रति वर्ष लगभग 100,000 डॉलर अतिरिक्त खर्च करने पड़ते हैं।

2010 में, पचास वर्ष की आयु में, जैसे ही हमारे निवास स्थान के आसपास विवाह वैध हुआ, मैंने माइकल से शादी कर ली। उस समय तक हम एक दशक से अधिक समय से साथ थे, और हमें अपने रिश्ते की अहमियत साबित करने के लिए किसी "सरकारी कागज़" (जैसा कि कुछ संशयवादियों ने विवाह को कहा है) की आवश्यकता नहीं थी। फिर भी, यद्यपि उस समय हमारा विवाह केवल कुछ ही राज्यों में मान्यता प्राप्त था, मैं आपको बता सकती हूँ कि यह कम से कम 100,000 डॉलर के बराबर था, न केवल इसलिए कि इसने हमें और करीब लाया बल्कि इसलिए भी कि इसने हमें, एक जोड़े के रूप में, अपने समुदाय से और अधिक मजबूती से जोड़ दिया।

पिछले कुछ वर्षों में, मैंने स्वयं यह अनुभव किया है कि सामाजिक पूंजी और जीवन संतुष्टि के बारे में आंकड़े जो कहते हैं, वह सत्य है। मैं उत्तरी वर्जीनिया के एक उपनगर में टाउनहाउस समुदाय में रहता हूँ। हमारी गली में मध्यम वर्ग और श्रमिक वर्ग के निवासी रहते हैं—कई जातियों के मूल निवासी और अप्रवासी। हमारी गली देखने में साधारण है और उसके बगल में बदसूरत झुरमुट हैं। घरों की कीमतें मामूली हैं। फिर भी, आर्डली कोर्ट वह सबसे समृद्ध जगह है जहाँ मैं कभी रहा हूँ। गर्मी की शामों में, आप युवा और बुजुर्गों को लॉन और डेक पर अचानक इकट्ठा होते देखेंगे, वे आपस में पेय और भोजन साझा करते हैं, वयस्क बातें करते हैं और बच्चे बेफिक्र होकर खेलते हैं। लोग एक-दूसरे के बच्चों और घरों का ध्यान रखते हैं, शायद यही कारण है कि यहाँ अपराध लगभग न के बराबर है। संपत्ति की कीमतें शुक्रवार को घर आकर पड़ोस के

बच्चों से गले मिलने और कुत्तों से प्यार पाने और एक-दूसरे का हालचाल पूछने के आनंद को बिल्कुल भी नहीं दर्शातीं।

बेरोजगारी, ज़ाहिर है, इससे प्रभावित होने वाले अधिकांश लोगों के लिए एक वित्तीय समस्या है, और इसलिए इसे खुशी के एक आर्थिक कारक के रूप में गिना जाता है। लेकिन—फिर से—असल मुद्दा सामाजिक जुड़ाव और सामाजिक प्रतिष्ठा का है। नौकरियां न केवल बिलों का भुगतान करती हैं, बल्कि वे हमारे सामाजिक नेटवर्क को भी समृद्ध करती हैं, हमें एक उद्देश्य का एहसास कराती हैं, और परिवार के मुखिया और समुदाय के सदस्य के रूप में हमारी प्रतिष्ठा को बढ़ाती हैं। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि, आंकड़ों के अनुसार, बेरोजगारी की वजह से खुशी पर पड़ने वाला असर लगभग 60,000 डॉलर प्रति वर्ष के बराबर आंका गया है, जो संयुक्त राज्य अमेरिका में औसत वेतन से अधिक है: वैवाहिक संबंध टूटने जितना बड़ा तो नहीं, लेकिन काफी बड़ा।

माता-पिता बनने और खुशी के बीच क्या संबंध है? यह थोड़ा जटिल है। पालन-पोषण करना एक मूलभूत मानवीय प्रयास है। हालांकि मैंने बच्चे न होने की बात को स्वीकार कर लिया है, फिर भी मुझे याद है कि कई साल पहले जब मैंने अपने पिता से पूछा था कि उन्होंने बच्चे क्यों पैदा किए, तो उन्होंने बस इतना कहा था, "क्योंकि यही एकमात्र विकल्प है।" खैर, यह एकमात्र विकल्प तो नहीं है, लेकिन एक महत्वपूर्ण विकल्प जरूर है। जब तक आप माता-पिता नहीं बन जाते, तब तक आपको यह पता नहीं चलता कि आप कितना प्यार और गुस्सा महसूस कर सकते हैं, यह एक प्राचीन सत्य है जिसे आधुनिक शोध भी पुष्ट करता है। लेकिन अर्थशास्त्री एंगस डीटन और मनोवैज्ञानिक आर्थर स्टोन ने 17 लाख अमेरिकियों के आंकड़ों का अध्ययन करने के बाद पाया है कि माता-पिता की उच्च भावनात्मक तीव्रता "उनके जीवन के मूल्यांकन में परिलक्षित नहीं होती, जो औसतन उन लोगों की तुलना में कम होते हैं जिनके बच्चे नहीं हैं।" अतीत में सफलतापूर्वक माता-पिता बनना शायद एक संतोषजनक उपलब्धि लगे; लेकिन अधिकांश शोध बताते हैं कि माता-पिता बनना, उस दौरान, जीवन संतुष्टि को नहीं बढ़ाता और शायद कम भी कर देता है। नए माता-पिता, विशेष रूप से, अत्यधिक तनाव का सामना करते हैं। जर्मनी में हुए एक अध्ययन में पाया गया कि दो-तिहाई से अधिक माता-पिता ने अपने बच्चों के जन्म के बाद के दो वर्षों में जीवन संतुष्टि में गिरावट - अक्सर तीव्र गिरावट - की सूचना दी। मेरी एक सहेली ने मुझे बताया, "छोटे

बच्चों का वैवाहिक जीवन पर पड़ने वाला प्रभाव एक ऐसा दुखद पहलू है जिसके बारे में लोग बात नहीं करते।" उसने समझाया कि उसके दो बच्चों का जन्म उसके लिए विशेष रूप से कठिन दौर क्यों था। उसका वैवाहिक जीवन बच गया, और अब, दोनों बच्चे बड़े हो चुके हैं, उसने कहा, "मेरे दो बहुत अच्छे बच्चे हैं। मुझे उनके साथ समय बिताना अच्छा लगता है। मुझे लगता है कि मैंने बच्चों के पालन-पोषण में सफलता प्राप्त कर ली है।" जो लोग अपने असंतोष के समाधान के रूप में माता-पिता बनने की ओर देखते हैं, उन्हें आमतौर पर पता चलता है कि इसके लाभ, हालांकि वास्तविक हैं, कुछ वर्षों बाद ही मिलते हैं।

एक और कारक, लिंग, उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना आप उम्मीद कर सकते हैं। 2015 की विश्व खुशी रिपोर्ट में पाया गया कि महिलाओं का जीवन मूल्यांकन औसतन पुरुषों की तुलना में थोड़ा अधिक है, लेकिन यह अंतर बहुत कम है। इस पुस्तक के लिए किए गए मेरे अपने साक्षात्कार और सर्वेक्षणों से भी मैं इसी निष्कर्ष पर पहुंचा।

अगर मुझे चालीस साल की उम्र में खुशी के विरोधाभासों के बारे में पता होता, तो मैं अपने रिज्यूमे की कद्र न कर पाने से इतना परेशान नहीं होता। मैं अपने चालीस साल के खुद की तुलना अपने बीस साल के खुद से नहीं कर रहा था, जैसा कि मेरे बीस साल के रूप ने सोचा था। मैं अपनी तुलना अपने हम उम्र लोगों में से उन चालीस साल के लोगों से कर रहा था, जिनमें से कई के रिश्ते लंबे समय तक टिके रहे थे (अक्सर लंबे), उन्होंने धन कमाया था (अक्सर ज़्यादा), और पेशेवर मुकाम हासिल किया था (अक्सर ऊँचा)। सच है, मैं ज़्यादातर इंसानों से बेहतर स्थिति में था, लेकिन ज़्यादातर इंसान मेरे तुलना समूह नहीं थे। दुर्भाग्य से, आत्म-आलोचना करने वाली आवाज़ें जो मुझे अपना जीवन बर्बाद करने के लिए परेशान करती थीं, ऊपर की ओर तुलना करने पर ज़ोर देती रहीं, जो कि सबसे बुरी बात है। जैसा कि रिचर्ड लेयर्ड लिखते हैं, "खुशी का एक रहस्य यह है कि अपने से ज़्यादा सफल लोगों से तुलना न करें: हमेशा नीचे की ओर तुलना करें, ऊपर की ओर नहीं।"

दुर्भाग्यवश, यह सलाह, हालांकि सही है, लेकिन इसका पालन करना मुश्किल है; यह कितना मुश्किल होगा यह न केवल हमारे दृष्टिकोण पर, बल्कि हमारी उम्र पर भी निर्भर करता है।

* * *

अपने कठिन, कभी-कभी दर्दनाक, फिर भी उत्पादक चालीसवें दशक के बाद, कैरोल ग्राहम के जीवन में एक नया मोड़ आया। खुशी के अर्थशास्त्र के अंधकारमय वर्ष समाप्त हो गए; उनका विषय अकादमिक जगत में लोकप्रिय होने लगा और समाचार मीडिया ने इसे खूब सराहा। उन्होंने मुझसे कहा, "मैं अपने पचासवें दशक में होने और अपने शोध के सफल होने को अलग नहीं कर सकती। यह सोचकर मुझे बहुत संतुष्टि मिलती है कि इस दृष्टिकोण को कुछ मान्यता मिल रही है। यह लोगों के सोचने के तरीके को बदल रहा है। युवा विद्वान इसे अपना रहे हैं और मुझसे कहीं अधिक शानदार काम कर रहे हैं।" उन्हें अपने किशोर बच्चों के साथ समय बिताना भी अच्छा लगता है: उनके साथ गिटार बजाना, साथ में दौड़ लगाना।

“और,” मैंने पूछा, “क्या आपमें एक इंसान के तौर पर कोई बदलाव आया है?” वह कुछ पल सोचती रहीं। उन्होंने बताया कि उनका किशोर बेटा जब किसी रिश्ते में होता है तो पूरी तरह से उसके प्यार में पड़ जाता है, और जब रिश्ता टूटता है तो वह बहुत दुखी हो जाता है। “जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, बुरे अनुभवों की तुलना दूसरे अनुभवों से करने की क्षमता आपको एक अलग नजरिए से देखने में मदद करती है। आप समझदार हो जाते हैं। कुछ चीजें ऐसी हैं जो पहले मुझे परेशान करती थीं।” उदाहरण के लिए, उनके काम के बारे में नकारात्मक टिप्पणियां। “अगर ऐसा मेरे साथ चालीस की उम्र में होता, तो मैं सोचती, ओह, यह तो बहुत बुरा है। अब मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। मुझे लगता है कि मैं जो चाहूँ लिख सकती हूँ, लेकिन मुझे अब कुछ भी साबित करने की जरूरत नहीं है। मुझे लगता है कि यह बहुत हद तक आंतरिक है। मुझे इस बात की परवाह नहीं है कि दूसरे मेरे बारे में क्या सोचते हैं।”

उन्होंने खुशी के उस वक्र को पार कर लिया है—जिस वक्र को खोजने में उन्होंने मदद की थी। 2001 में, उन्होंने और एक अन्य विकास अर्थशास्त्री, स्टेफानो पेटिनाटो ने "खुशी और कठिनाई: नए बाजार अर्थव्यवस्थाओं में अवसर और असुरक्षा" नामक पुस्तक प्रकाशित की। उन्होंने इसमें एक चार्ट शामिल किया जिसमें दिखाया गया था कि लैटिन अमेरिका में जीवन संतुष्टि बीस से लगभग अड़तालीस वर्ष की आयु तक घटती है, फिर बढ़ती है। उन्होंने लिखा, "उन्नत औद्योगिक अर्थव्यवस्थाओं में किए गए अध्ययनों में भी ऐसा ही संबंध पाया गया है, हालांकि खुशी के वक्र का निम्नतम बिंदु आमतौर पर देश के अनुसार थोड़ा पहले या थोड़ा बाद में आता है।" कुछ और वाक्य लिखने के बाद, वे अगले बिंदु पर चले गए। यह पैटर्न एक जिज्ञासा जैसा लग रहा था,

अधिक महत्वपूर्ण विषयों से एक भटकाव जैसा। यह ज्यादातर उन लोगों को भी जिज्ञासा जैसा लगा जिन्होंने इसे देखा था। लेकिन सभी को नहीं।

3

एक सामयिक खोज

कैसे भोले-भाले अर्थशास्त्रियों (और बंदरों) ने खुशी के वक्र का पता लगाया

किसी ने भी खुशी का वक्र खोजने की कोशिश नहीं की, क्योंकि किसी को भी इसके मिलने की उम्मीद नहीं थी।

मध्य आयु में भावनात्मक कठिनाइयों का सामना करना और उसके बाद वृद्धावस्था में शांति का अनुभव करना कोई नई बात नहीं है, जैसा कि नेशनल गैलरी में थॉमस कोल की प्रदर्शनी देखने वाले किसी भी दर्शक को पता होगा। लेकिन मध्य आयु संकट की अवधारणा, जो मध्य आयु में लोगों के साथ होने वाली एक अनूठी और विशिष्ट घटना है, आश्चर्यजनक रूप से नई है। यह वाक्यांश स्वयं 1965 में प्रचलित हुआ, जब कनाडा में जन्मे मनोविश्लेषक इलियट जैक्स ने "मृत्यु और मध्य आयु संकट" शीर्षक वाले एक लेख के लिए इसे गढ़ा, जो इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोएनालिसिस में प्रकाशित हुआ था। शायद आश्चर्य की बात नहीं है कि उस समय जैक्स अपने चालीसवें दशक के उत्तरार्ध में थे।

“विकास के इस महत्वपूर्ण चरण के रूप में इस दौर के बारे में मुझे पहली बार तब पता चला,” जैक्स ने लेख में लिखा, “जब मैंने तीस के दशक के मध्य और अंत में महान हस्तियों के रचनात्मक कार्यों में संकट की ओर एक स्पष्ट प्रवृत्ति देखी।” मनोविश्लेषणात्मक पद्धति की विशेषता, तीक्ष्ण अंतर्दृष्टि और निडर अनुमान के अनूठे संयोजन के साथ, जैक्स ने अपने अवलोकन को एक सामान्य सिद्धांत में विस्तारित किया। उन्होंने लिखा, “मध्य जीवन संकट एक ऐसी प्रतिक्रिया है जो न केवल रचनात्मक प्रतिभा में होती है, बल्कि किसी न किसी रूप में हर किसी में प्रकट होती है।”

किस बात की प्रतिक्रिया? जैक्स ने परिकल्पना की कि तीस के दशक के मध्य से शुरू होकर, मृत्यु का तथ्य, जो अब तक अमूर्त और दूर का लगता था, मूर्त और व्यक्तिगत हो जाता है। “व्यक्ति का विकास रुक जाता है और वह बूढ़ा होने लगता है। उसे नई बाहरी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। वयस्क जीवन का पहला चरण बीत चुका होता है। परिवार और व्यवसाय स्थापित हो चुके होते हैं (या स्थापित हो जाने चाहिए थे, जब तक कि व्यक्ति का समायोजन गंभीर रूप से बिगड़ न गया हो); माता-पिता बूढ़े हो चुके होते हैं और बच्चे वयस्कता की दहलीज पर होते हैं।” अपने आसन्न अंत के निहितार्थों को अब दबाया या टाला नहीं जा सकता। उन्होंने लिखा, “यह मध्य जीवन चरण की केंद्रीय और महत्वपूर्ण विशेषता है।”

इसके बाद फ्रायडियन शब्दावली की बौछार हुई, जो 1960 के दशक में ही चलन से बाहर हो रही थी। ("अंदरूनी दुनिया में अनजाने में ही सताने वाली, नष्ट करने वाली, निगली और तबाह की गई बुरी भावनाएं समाई हुई महसूस होती हैं, अहंकार खुद टुकड़ों में बिखरता हुआ महसूस करता है।") लेकिन इसका सार यह था कि अधेड़ उम्र में हम उन सभी चीजों को स्वीकार करने के लिए मजबूर हो जाते हैं जो हम नहीं बन सकते या नहीं कर सकते। "वे महत्वपूर्ण चीजें जो व्यक्ति हासिल करना चाहता था, बनना चाहता था, पाना चाहता था, पूरी नहीं होंगी। आने वाली निराशा का एहसास विशेष रूप से तीव्र होता है।"

आधी सदी से भी अधिक समय बीत चुका है, और जैक्स ने क्या सही और क्या गलत कहा, इस पर बहुत कुछ कहा जा सकता है, एक ऐसा विषय जिस पर मैं बाद के अध्यायों में फिर से चर्चा करूँगा। फिलहाल इतना कहना ही काफी है कि लोकप्रिय संस्कृति ने जैक्स की मूल अवधारणा, या कम से कम उनके संक्षिप्त वाक्यांश को पकड़ लिया और उसे तेजी से आगे बढ़ाया, जिससे वह जल्दी ही एक घिसा-पिटा मुहावरा बन गया।

लेकिन मनोवैज्ञानिकों को इस बात का कोई सबूत नहीं मिला कि वह सही थे। बेशक, कुछ लोगों को मध्य जीवन में कठिनाइयाँ होती हैं; लेकिन यह कोई दिलचस्प खोज नहीं है। जब मनोवैज्ञानिक मध्य वर्षों के बारे में कुछ खास खोजने निकले, तो उन्हें कुछ नहीं मिला। कॉर्नेल विश्वविद्यालय में समाजशास्त्री और मानव विकास की प्रोफेसर एलेन वेथिंगटन ने मुझे बताया, "वस्तुनिष्ठ रूप से, विद्वानों को कुछ भी बहुत अलग होता हुआ नहीं दिखता।" 2000 में, "तनाव की अपेक्षा: अमेरिकी और 'मध्य

जीवन संकट'" शीर्षक वाले एक लेख में (जो मोटिवेशन एंड इमोशन पत्रिका में प्रकाशित हुआ था), उन्होंने पाया कि उनके द्वारा यादृच्छिक रूप से किए गए सर्वेक्षण में शामिल लगभग एक चौथाई लोगों ने "बुढ़ापे की अनुभूति, शारीरिक गिरावट, या अवांछित, प्रतिबंधात्मक भूमिकाओं में फँस जाने के कारण व्यक्तिगत उथल-पुथल और व्यक्तिगत लक्ष्यों और जीवनशैली में अचानक बदलाव" की सूचना दी। (महिलाओं और पुरुषों में मध्य जीवन संकट की रिपोर्ट करने की संभावना लगभग बराबर थी।) फिर भी, उन्होंने कहा, "वयस्कता में मनोवैज्ञानिक तनाव के महामारी विज्ञान संबंधी अध्ययन से यह पता नहीं चलता कि मध्य जीवन पुरुषों या महिलाओं, दोनों के लिए असाधारण तनाव का समय होता है।" लोग अक्सर कहते हैं कि उन्होंने मध्य जीवन संकट का अनुभव किया है, लेकिन वेथिंगटन को संदेह था कि ऐसा इसलिए है क्योंकि वे अक्सर चालीस की उम्र के आसपास कठिन परिस्थितियों से गुजरते हैं। उन्होंने कहा, "कुछ लोग मानते हैं कि मध्य जीवन संकट जैसी कोई चीज होती है। यह एक ऐसा शब्द है जो उनके जीवन के संदर्भ में उन्हें अर्थपूर्ण लगता है। वे मानते हैं कि मध्य जीवन के एक लंबे दौर में, उन्हें वास्तव में एक संकट का सामना करना पड़ा था।" इसलिए, मध्य जीवन संकट का विचार, चाहे इसकी वैज्ञानिक वैधता कुछ भी हो, लोगों के लिए अपने जीवन के बारे में सोचने के एक तरीके के रूप में उपयोगी हो सकता है। वेथिंगटन ने मुझसे कहा, "अगर हम मानते हैं कि यह वास्तविक है, तो यह वास्तविक है और इसके परिणाम होते हैं। लेकिन यह ठोस विज्ञान की तुलना में लोक ज्ञान या सामाजिक परंपरा जैसा अधिक है।"

मनोविज्ञान के कुछ अन्य विद्वानों को मध्य जीवन में किसी विशिष्ट संकट की धारणा से कोई खास लगाव नहीं है। विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय में वृद्धावस्था संस्थान की निदेशक कैरोल राइफ ने मुझसे कहा, "अधिकांश मामलों में हमें आंकड़ों में इसका कोई प्रमाण नहीं मिला।" वैसे भी, कई मनोवैज्ञानिकों की तरह, उन्हें भी पूरे जीवन या पूरी मानवता के बारे में सामान्यीकरण करने में कोई फायदा नहीं दिखता, क्योंकि विशिष्ट लोगों के जीवन के विभिन्न पहलू और रूपरेखा कहीं अधिक रोचक और महत्वपूर्ण हैं। उन्होंने कहा, "अंततः, जब आप ये बड़ी-बड़ी, सामान्य कहानियां सुनाते हैं, तो आप वास्तविक लोगों की बात नहीं कर रहे होते। यह एक ऐसा क्षेत्र है जहां हर किसी को इस बात से बहुत मदद मिलेगी कि इसे या उसे ऐसी घटना न समझें

जो हर किसी के साथ होती है या नहीं होती। यह बेहतर है कि हम इस बारे में विस्तार से सोचें कि यह किसके साथ और किन परिस्थितियों में होता है।"

यह मनोवैज्ञानिकों के कार्यक्षेत्र से मेल खाता है, जो व्यक्तियों की भावनाओं और विकास का अध्ययन करना है—आमतौर पर छोटे समूहों में, और अक्सर प्रयोगशाला की स्थितियों या नियंत्रित वातावरण में। छोटे समूहों और विशेष मामलों में, व्यक्तियों की परिस्थितियाँ और व्यक्तित्व ही यह निर्धारित करते हैं कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। सुख या दुःख के केवल एक सांख्यिकीय कारण के प्रभाव को अलग करना निरर्थक लगता है, क्योंकि मनुष्य आंकड़े नहीं हैं और समग्र जोखिम कारक हमें हमारे अपने जीवन के बारे में बहुत कम बताते हैं। मध्य जीवन के तनाव निश्चित रूप से वास्तविक होते हैं। किसी ऐसे व्यक्ति से पूछिए जो एक ही समय में अपने माता-पिता और बच्चों की देखभाल कर रहा हो। लेकिन यह उम्र से जुड़े किसी पूर्वानुमानित, परिभाषित सिंड्रोम के समान नहीं है। और इसलिए, 2000 के दशक की शुरुआत तक, मुख्यधारा के मनोविज्ञान ने यह निष्कर्ष निकाला कि मध्य जीवन संकट की धारणा निराधार और अरुचिकर थी। यह पेशा आगे बढ़ गया।

आज भी, बहुत से लोग यही मानते हैं कि कहानी यहीं खत्म हो जाती है। 2011 में, लाइव साइंस वेबसाइट पर रॉबिन निक्सन के एक लेख के शीर्षक में लिखा था, "मध्य जीवन संकट एक सरासर मिथक है।" 2015 में, साइकोलॉजी टुडे की वेबसाइट पर एक सम्मानित मनोवैज्ञानिक सुसान क्रौस व्हिटबोर्न के लेख के शीर्षक में लिखा था, "मध्य जीवन संकट को लेकर चिंतित हैं? चिंता न करें। ऐसी कोई चीज नहीं होती।" अपने लेख में, व्हिटबोर्न ने कुछ ऐसे दावे किए जो देखने में अंतिम प्रतीत होते थे: कि "इस बात का समर्थन करने के लिए लगभग कोई डेटा नहीं है कि मध्य जीवन संकट एक सार्वभौमिक अनुभव है" (जो सच है); कि यह आमतौर पर कोई संकट होता ही नहीं है (जो भी सच है); और उन्होंने स्वयं तीस, चालीस, पचास और साठ वर्ष की आयु के लगभग पाँच सौ लोगों के एक अध्ययन में (मनोविज्ञान के मानकों के अनुसार एक काफी बड़ा नमूना) मध्य जीवन संकट का कोई सबूत नहीं पाया।

लेकिन मध्य जीवन और खुशी के बारे में सोचने का एक अलग तरीका भी है, जिसे एक अलग तरह के विचारक द्वारा खोजा जाना आवश्यक था।

* * *

जब मैं पहली बार 2015 में एंड्रयू ओसवाल्ड से मिला, तब उनकी उम्र 61 वर्ष थी। उनकी लंबाई औसत से थोड़ी अधिक थी, उनके बाल झड़ रहे थे और सफेद हो रहे थे, लेकिन उनका शरीर दुबला-पतला और एथलेटिक था, जो रोज़ाना दो घंटे की सैर से सुडौल बना था। उनका हावभाव सीधा, व्यवहार संयमित, आवाज़ नरम और बातचीत तीक्ष्ण विश्लेषणात्मक थी। उन्होंने खुद को एक "संस्कारी अंग्रेज" बताया, और मैं समझ गया कि उनका क्या मतलब था। हालाँकि हमारी मुलाकात वसंत ऋतु के अंत में वारविक विश्वविद्यालय स्थित उनके कार्यालय में हुई, जो एक ऐसा परिसर था जहाँ औपचारिकता की न तो अपेक्षा की जाती थी और न ही उसका पालन किया जाता था, फिर भी उन्होंने बैंगनी और नारंगी धारियों वाला गहरा नीला सूट पहना था, जिसके साथ क्रीम रंग की टाई, भूरे जूते और पतली किनारी वाली फेडोरा टोपी थी। उन्होंने मुझे बताया कि उन्हें सजने-संवरने का शौक है। कार्यालय में कई कुर्सियाँ, ढेर सारी किताबें और एक व्हाइटबोर्ड था जिस पर समीकरण लिखे हुए थे—जाहिर तौर पर दिखावे के लिए, क्योंकि ओसवाल्ड ने मुझे आश्वासन दिया कि वे अपना सारा काम घर पर ही करते हैं। उनके संयमित स्वभाव की छाप को तोड़ते हुए, वे बीच-बीच में हँसते थे।

ओसवाल्ड का जन्म 1953 में ब्रिस्टल, इंग्लैंड में हुआ था। उनके पिता एक प्रखर अकादमिक मनोचिकित्सक थे, जिन्होंने परिवार को एडिनबर्ग और ऑस्ट्रेलिया में स्थानांतरित किया और अपने बेटे से उच्च अपेक्षाएँ रखीं। ओसवाल्ड ने उन अपेक्षाओं को पार कर लिया, अपनी पहली प्रेमिका से शादी की, ऑक्सफोर्ड से डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की, एक शोध प्रबंध लिखा जो कुछ हद तक प्रसिद्ध हुआ, और बीस वर्ष की आयु में ही दो बच्चों के पिता बन गए। उन्होंने याद करते हुए कहा, "मैं बेहद महत्वाकांक्षी था, इसे हल्के शब्दों में कहें तो।"

1970 के दशक में, ओसवाल्ड थैचर-पूर्व ब्रिटेन में अपने आसपास की दयनीय अर्थव्यवस्था और आम लोगों पर इसके पड़ने वाले बुरे प्रभाव से बेहद प्रभावित थे। उन्होंने कहा, "उस दौर में ब्रिटेन में व्याप्त भारी बेरोजगारी, मुद्रास्फीति और उथल-पुथल के कारण ही मैंने अर्थशास्त्र में कदम रखा।" हंसते हुए उन्होंने आगे कहा, "मैंने इस समस्या को हल करने का फैसला किया।" उस समय, हालांकि अब यह अजीब लगता है, ब्रिटिश अर्थशास्त्री इस बात पर बहस कर रहे थे कि क्या वास्तव में बेरोजगारों के लिए बेरोजगारी एक गंभीर समस्या थी। शायद यह अक्सर स्वैच्छिक थी,

लोगों द्वारा काम के बजाय आराम को प्राथमिकता देने का परिणाम। या शायद यह इतनी बुरी भी नहीं थी। ओसवाल्ड ने कहा, "तब दक्षिणपंथी, और हमेशा से यही तर्क देते आए हैं, कि लोग कमोबेश बेरोजगारी को इसलिए चुनते हैं क्योंकि उनके पास कम कौशल होते हैं और उन्हें लाभ दिए जाते हैं, और यही उनके लिए तर्कसंगत होता है।" उन्होंने आगे कहा, "यह मुद्दा सौ से अधिक वर्षों से अर्थशास्त्र का केंद्र रहा है: क्या बेरोजगारी को संतुलन के रूप में देखना चाहिए या एक पूर्ण मानवीय आपदा के रूप में।" ओसवाल्ड का मानना था कि यह शायद एक घोर मानवीय आपदा थी, इसी आशंका ने उन्हें श्रम अर्थशास्त्र के क्षेत्र की ओर प्रेरित किया, जो नौकरियों और वेतन का अध्ययन है—लेकिन ओसवाल्ड के मामले में, इस बात पर विशेष बल दिया गया कि नौकरियां और वेतन व्यक्तिपरक कल्याण को कैसे प्रभावित करते हैं। उनका पहला प्रकाशित शोध पत्र, 1979 में, "सापेक्ष चिंता" के बारे में था, जो उस समय आज की तुलना में बहुत कम प्रचलित घटना थी—जिसमें व्यक्ति अपनी आय का मूल्यांकन दूसरों की आय के आधार पर करता है। उन्होंने देखा कि ट्रेड यूनियनें सापेक्ष आय को लेकर ग्रस्त थीं: अपने सदस्यों को दूसरों के बराबर या उनसे आगे रखना। "मुझे सहज रूप से यह स्पष्ट प्रतीत हुआ कि यही वह चीज़ है जो मनुष्यों को प्रेरित करती है।"

उन दिनों, व्यक्तिपरक कारकों में उनकी रुचि ने उन्हें और उनके काम को विलक्षण बना दिया था। उन्हें इसकी परवाह नहीं थी। वे खुद से वही कहते थे जो वे आज भी युवा विद्वानों से कहते हैं: "अगर हर कोई आपके काम को पसंद करता है, तो आप यकीन मानिए कि वह महत्वपूर्ण नहीं है। मुझमें एक बहुत ही हठी स्वभाव था। मुझे पूरा यकीन था कि मुझे पता है कि क्या मायने रखता है।"

उस समय एक और असामान्य बात, हालांकि आज नहीं, उनका यह मानना था कि डेटा सिद्धांत से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। “मैं ऑक्सफोर्ड की उस परंपरा में पला-बढ़ा था, जहाँ हमें यह सिखाया जाता था कि हमें डेटा की आवश्यकता नहीं है।” उन्हें यह मानकर प्रशिक्षित किया गया था कि चतुर अर्थशास्त्री गणितीय कार्य करते हैं, न कि गहन प्रायोगिक कार्य, एक ऐसा विचार जिसे वे अब “खतरनाक और भयानक बात” कहते हैं। समीकरणों से लैस युवा ओसवाल्ड प्रिंसटन विश्वविद्यालय में फैलोशिप के लिए पहुँचे, अपने गणितीय मॉडल प्रस्तुत किए, और उनका ठंडा स्वागत किया गया। “उन्होंने कहा, ‘यह ठीक है, एंड्रयू, लेकिन सबूत कहाँ है?’ यह बहुत ही शिक्षाप्रद और कष्टदायक था। आपका क्या मतलब है, सबूत कहाँ है?” स्तब्ध होकर ओसवाल्ड ने खुद

को संभाला। “मुझे एहसास हुआ कि वास्तव में चतुर लोग सबूतों का इस्तेमाल करते हैं।” वे “बिग-डेटा” शब्द के प्रचलन में आने से कई साल पहले ही इस विषय के समर्थक बन गए थे।

शायद यह स्वाभाविक ही था कि बड़े डेटा, विरोधाभासी कहानियों और व्यक्तिपरक कल्याण में रुचि रखने वाले एक विद्वान को खुशी का अर्थशास्त्र बेहद आकर्षक लगे। “मैं इस बात से चिंतित था कि बेरोजगारी ने लोगों को कैसे प्रभावित किया है। हमें डेटा सेट मिले, विशाल डेटा सेट, जिनमें लोगों से उनकी खुशी के बारे में पूछा गया था। पैटर्न को समझने की कोशिश करना स्वाभाविक लगा।” उस समय, ईस्टरलिन का अग्रणी कार्य अभी भी काफी हद तक भुला दिया गया था, लेकिन व्यक्तिपरक कल्याण में पेशे की पूर्ण अरुचि ने इस विषय को और भी आकर्षक बना दिया। “मुझे पता था कि इसे कोई पसंद नहीं करेगा, और मुझे लगा कि इसके कभी प्रकाशित न होने की अच्छी संभावना है। लेकिन यह मुझे बहुत दिलचस्प लगा। मुद्दे स्पष्ट रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण थे। हम मानवीय खुशी को समझने की कोशिश कर रहे हैं। आर्थिक कारकों और अन्य कारकों की क्या भूमिका है? यह संभवतः सामाजिक विज्ञान में सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न है।”

जोशुआ वुल्फ शेन्क ने अपनी पुस्तक "पावर्स ऑफ टू: हाउ रिलेशनशिप्स ड्राइव क्रिएटिविटी" में कहा है कि अधिकांश महान रचनात्मकता रचनात्मक जोड़ियों का परिणाम होती है, ऐसी साझेदारियाँ जिनमें दो अत्यंत भिन्न व्यक्ति एक-दूसरे के पूरक होते हैं और एक प्रकार के महारथी या महारथी रचनाकार बन जाते हैं। बीटल्स के जॉन लेनन और पॉल मैककार्टनी इसके उत्कृष्ट उदाहरण हैं; या एप्पल कंप्यूटर के संस्थापक स्टीव जॉब्स और स्टीव वोज़्नियाक; या थॉमस जेफरसन और जेम्स मैडिसन, जिनकी राजनीतिक साझेदारी ने व्यक्तिगत स्वतंत्रता और संवैधानिक व्यवस्था के विचारों को समाहित कर दिया। यद्यपि इस जोड़ी के प्रत्येक सदस्य असाधारण रूप से प्रतिभाशाली थे, लेकिन उनके संयोजन ने एक ऐसी रासायनिक प्रतिक्रिया को जन्म दिया जिसने कुछ अद्भुत रचना की।

खुशी से जुड़े बड़े डेटा सेटों की खोज के दौरान ही ओसवाल्ड की मुलाकात अपने रचनात्मक प्रेरणास्रोत डेविड ब्लैंचफ्लावर से हुई। ओसवाल्ड ने कहा, "वह एक प्रतिभाशाली व्यक्ति हैं। डेटा के मामले में एक जीनियस।"

* * *

जून की एक सुबह, एंड्रयू ओसवाल्ड से मुलाकात के कुछ ही समय बाद, सुबह 10 बजे मैं डार्टमाउथ कॉलेज के अर्थशास्त्र विभाग में पहुँचा। एक चरमराती हुई गलियारे से होते हुए मैं ओसवाल्ड के ठीक समकक्ष से मिला—और समकक्ष कहना तो कम होगा। मुझे अपने कार्यालय में बुलाते हुए, उस समय तिरसठ वर्षीय ब्लैंचफ्लावर एक मजबूत कद-काठी के, भारी-भरकम व्यक्ति थे, जिनके बाल भूरे और बिखरे हुए थे, और उनके मोटे हाथ हाथ मिलाने पर मेरे हाथों को पूरी तरह से निगल लेते थे। उनका व्यक्तित्व बेहद हंसमुख और मिलनसार था। उस दिन उन्होंने गर्मियों के कपड़े पहने थे, एक फूलों वाली प्रिंट की कमीज़ (जो किनारे से फटी हुई थी और पूरी तरह से अंदर नहीं डाली हुई थी), खाकी शॉर्ट्स और सैंडल; लेकिन वे ऐसे व्यक्ति लगते थे जो मौसम चाहे कोई भी हो, अक्सर गर्मियों के मूड में ही रहते हैं। उनके अव्यवस्थित कार्यालय में एक सोफा था, जिस पर वे हमारे साक्षात्कार के दौरान काफी देर तक आराम से बैठे रहे। उनकी मेज पर अगल-बगल रखी तीन कंप्यूटर स्क्रीन और भी ज्यादा ध्यान खींच रही थीं।

इससे पहले कि मैं अपना पहला सवाल पूछ पाता, डैनी (जैसा कि उन्हें बुलाया जाता है) ने यह घोषणा करके हमारा साक्षात्कार शुरू किया कि मेरे आने से आधे घंटे पहले उन्होंने एक डेटा सेट खोला था जिसे उन्होंने पहले कभी नहीं देखा था। उन्होंने कुछ त्वरित विश्लेषण किए और जीवन संतुष्टि और उम्र के बीच विशिष्ट यू-आकार का संबंध पाया। "काफी बढ़िया है, है ना?" उन्होंने कहा, जब मैंने उनकी पीठ पीछे मॉनिटर पर अंकों की पंक्तियों को ध्यान से देखा। "मैंने सचमुच इसे कभी नहीं देखा था। लेकिन यह रहा!"

इस विशेष डेटा सेट में सैंतीस देशों का संग्रह था, जिनमें से अधिकांश संयुक्त राज्य अमेरिका और डेनमार्क जैसे विकसित देश थे, लेकिन चीन, लातविया और तुर्की जैसे कुछ अन्य देश भी शामिल थे। ब्लैंचफ्लावर ने कहा, "यह वास्तव में अजीबोगरीब देशों का समूह है," इसीलिए उन्होंने पहले इस पर ध्यान नहीं दिया था। यह डेटा एक सर्वेक्षण से प्राप्त हुआ था जिसमें लोगों से पूछा गया था, "यदि आप अपने जीवन पर समग्र रूप से विचार करें, तो आप अपने आप को कुल मिलाकर कितना खुश या दुखी मानते हैं?"

मैंने उनसे पूछा कि वे आंकड़ों का विश्लेषण कैसे करते हैं। उन्होंने आंकड़ों को ध्यान से देखते हुए कहा, "अमेरिका के लिए केवल बारह सौ अवलोकन हैं। सार्थक परिणाम के लिए पर्याप्त नहीं।" इसलिए उन्होंने पश्चिमी यूरोप के देशों को चुना। जैसे

ही उन्होंने कर्सर को एक स्क्रीन से दूसरी स्क्रीन पर घुमाया, डेटा टैब खोले, समीकरण चर निर्दिष्ट किए और प्रतिगमन विश्लेषण किए, कीबोर्ड पर उनकी उंगलियां लगभग धुंधली सी दिखने लगीं। हर बिंदु पर, वे खुद को कोसते रहे: "वह चीज़ कहाँ है?"; "अरे, डैनी!" ("खुद से बात कर रहा हूँ," वे बुदबुदाए। "करने का यही सबसे अच्छा तरीका है!") मुझे लगा कि वे शायद कुछ ही मिनटों में वह काम कर रहे थे जिसमें कुछ विश्लेषकों को घंटों लग जाते। वाकई, एक U-आकार का वक्र उभरा, जिसका निचला भाग पचास के दशक के शुरुआती से मध्य भाग में था। फिर हमने पूर्वी यूरोप को देखा; वहाँ भी एक U-आकार का वक्र था, जिसका निचला भाग मध्य आयु में था, और उसके बाद पश्चिमी यूरोप की तुलना में उतनी वृद्धि नहीं हुई। ("पूर्वी यूरोप के सभी लोग दुखी हैं।") अगला विषय: विकासशील देश और एक और यू-आकार, इस बार पचास के दशक के शुरुआती दौर में सबसे निचला स्तर। उन्होंने कई सांख्यिकीय नियंत्रण जोड़े और हटाए, या बिल्कुल भी इस्तेमाल नहीं किए, लेकिन कहानी में शायद ही कोई बदलाव आया। फिर, स्पष्ट रूप से आनंद लेते हुए, और शायद मेरे नोट्स में उनके साथ तालमेल बिठाने के मेरे निराशाजनक संघर्ष का भी लुत्फ़ उठाते हुए, उन्होंने तनाव और चिंता पर बात शुरू की, और 305,000 लोगों के ब्रिटिश डेटा सेट को सामने रखा। इससे पता चला कि यू.के. में जीवन संतुष्टि एक यू-आकार बनाती है जो उनतालीस वर्ष की आयु में सबसे निचले स्तर पर पहुँचती है, जबकि चिंता और तनाव लगभग उसी उम्र में चरम पर होते हैं।

"मैंने सैकड़ों डेटा फ़ाइलें देखी हैं," जब हम थोड़ी देर के लिए रुके तो उन्होंने कहा। "सैकड़ों। असल में, मैं वही करता हूँ जो आपने अभी देखा। आपको इस तरह के ग्राफ़ मिलते हैं। मैं ऐसे लोगों को जानता हूँ जो कहते हैं कि ये दिखाई नहीं देते। लेकिन इन्हें देखना कितना मुश्किल था?"

ब्लैंचफ्लावर हमेशा से आंकड़ों में माहिर नहीं थे। इंग्लैंड के दक्षिणी तट पर स्थित ब्राइटन में उनका बचपन अस्त-व्यस्त था। परिवार में किसी ने भी विश्वविद्यालय की पढ़ाई नहीं की थी, और युवा डैनी के पहले विश्वविद्यालय जाने की संभावना भी कम ही थी। जब वह तेरह वर्ष के थे, तो उनके माता-पिता को स्कूल बुलाया गया क्योंकि वह कक्षा में सबसे निचले पायदान पर थे। हाई स्कूल में उनकी रुचि बढ़ी और उन्होंने इतना अच्छा प्रदर्शन किया कि उन्हें ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय की परीक्षा देने के लिए कहा गया, लेकिन इसके बजाय उन्होंने लेस्टर विश्वविद्यालय में दाखिला लिया, जो एक

मध्यम श्रेणी का ब्रिटिश संस्थान है। वहां उन्होंने अर्थशास्त्र में स्नातक की उपाधि प्राप्त की, ज्यादा मेहनत नहीं की, और कम प्रयास से ही पर्याप्त से अधिक प्रदर्शन किया। इसके बाद एक ऐसा दौर आया जब वह "थोड़े हिप्पी" की तरह थे, छोटे-मोटे काम करते रहे—कैलिफोर्निया में बाउंसर के रूप में और एक रॉक बैंड के लिए रोड मैनेजर के रूप में, और भी कई काम—और फिर कुछ पैसे कमाने के बाद उन्हें छोड़कर यात्रा करने निकल पड़े, एक बार तो उन्होंने पैदल चलकर अफगानिस्तान की यात्रा भी की। उन्होंने कहा, "मैं कुछ समय के लिए भटक गया था।"

लेकिन इसी दौरान उन्हें अर्थशास्त्र, और विशेष रूप से सांख्यिकी में रुचि पैदा हुई। एक ब्रिटिश सामुदायिक महाविद्यालय के समकक्ष संस्थान में बुनियादी अर्थशास्त्र पढ़ाने की एक ऐसी नौकरी में फंसकर, जिसमें कोई भविष्य नहीं था, उन्हें अचानक एक अहसास हुआ ("अरे वाह, मुझे पता ही नहीं था कि मैं इतना बुद्धिमान हूँ!") और अट्ठाईस वर्ष की आयु में उन्होंने अर्थशास्त्र में स्नातकोत्तर की पढ़ाई शुरू कर दी। उस समय उन्होंने छूटे हुए समय की भरपाई करते हुए स्नातकोत्तर की डिग्री पूरी की और फिर दो साल से भी कम समय में पीएचडी भी कर ली। यह 1970 के दशक के ब्रिटेन की बात है, जहाँ हड़तालों और बेरोजगारी ने कई प्रतिभाशाली युवाओं को हाशिए पर धकेल दिया था। एंड्रयू ओसवाल्ड की तरह उनका शोध प्रबंध भी संघों और वेतन पर था, और ओसवाल्ड की तरह ही उनका झुकाव आंकड़ों को सुनने और रोजमर्रा की दुनिया पर ध्यान देने की ओर था। उन्होंने मुझसे कहा, "मैं इसे 'घूमते-फिरते अर्थशास्त्र' कहता हूँ। मुझे अर्थशास्त्र पसंद था। लेकिन मैं वास्तव में युवा बेरोजगारी को समझने की कोशिश करना चाहता था।"

शायद यह अपरिहार्य ही था कि वह और ओसवाल्ड मिलेंगे, और वे 1980 के दशक के मध्य में लंदन में कहीं मिले। उन्होंने जल्द ही साथ मिलकर काम करने पर सहमति जताई, उन्हें यह नहीं पता था कि वे आगे चलकर अनगिनत शोधपत्र एक साथ लिखेंगे। ब्लैंचफ्लावर ने कहा, "हम दोनों ने शायद सैकड़ों शोधपत्र एक साथ लिखे हैं। हम एक-दूसरे के पूरक हैं। मैं डेटा तैयार करता हूँ, वह पहला मसौदा लिखते हैं।" उनका अधिकांश काम वेतन और श्रम बाज़ारों पर था, जिसमें 1988 का एक शोधपत्र भी शामिल है, जिसमें दोनों ने, मानो एक-दूसरे को विपरीत विचारधारा की नई ऊँचाइयों तक ले जाने के लिए उकसाते हुए, पारंपरिक अर्थशास्त्र को खुलेआम चुनौती देते हुए घोषणा की, "इस शोधपत्र में कोई गणितीय मॉडल नहीं है... न ही कोई

अर्थमितीय विश्लेषण।" इस स्पष्ट घोषणा ने इसे देखने वाले अर्थशास्त्रियों को चौंका दिया, जिसका ब्लैंचफ्लावर और ओसवाल्ड ने भरपूर आनंद लिया। "हम 1988 में हर किसी को चिढ़ा रहे थे।" 1980 के दशक के अंत तक, वे दोनों और एक अन्य समान विचारधारा वाले अर्थशास्त्री, एंड्रयू क्लार्क, डार्टमाउथ में एक साथ रह रहे थे, और उन्होंने एक छोटा सा समूह बनाया था जो रिचर्ड ईस्टरलिन के लगभग भुला दिए गए विषय, खुशी पर केंद्रित था।

ओसवाल्ड को सबसे पहले खुशी में दिलचस्पी हुई, फिर उन्होंने ब्लैंचफ्लावर को इसमें रुचि दिलाने की कोशिश की, जो शुरू में उदासीन थीं। “वह मुझे यह समझाने की कोशिश कर रहे थे कि खुशी के आंकड़ों में कुछ तो खास बात है। मैंने कहा: ‘हाँ, हाँ।’ लेकिन जब आप इसे गौर से देखते हैं, तो आपको खुशी के आंकड़ों में भी वही अविश्वसनीय स्थिरता दिखाई देती है जो वेतन के आंकड़ों में होती है।” बड़े डेटा के जानकार के लिए, स्थिर, बार-बार दोहराए जाने वाले पैटर्न इस बात का संकेत होते हैं कि कुछ तो चल रहा है। इसलिए 1993 में ओसवाल्ड, एंड्रयू क्लार्क और कुछ अन्य लोगों ने खुशी के अर्थशास्त्र पर एक सम्मेलन आयोजित किया। ओसवाल्ड ने याद करते हुए कहा, “हमने इसका स्कूल भर में ज़ोर-शोर से प्रचार किया। सौ कुर्सियाँ लगाईं। लेकिन असल में कोई नहीं आया।” जो कुछ वक्ता आए भी, उनके शोध पत्र खुशी से बहुत कम या न के बराबर ही संबंधित थे।

इस पेशे की उदासीनता ने इस विषय को उन दो विपरीत विचारधारा वाले लोगों के लिए और भी आकर्षक बना दिया, जिन्होंने आंकड़ों का गहन अध्ययन करके पैटर्न की खोज की। उन्होंने जिन चीजों का परीक्षण किया, उनमें से एक उम्र थी, न कि इसलिए कि उन्हें किसी चीज की उम्मीद थी, बल्कि इसलिए कि आंकड़े उपलब्ध थे। वही पैटर्न बार-बार सामने आता रहा। ओसवाल्ड और एंड्रयू क्लार्क द्वारा 1994 में प्रकाशित एक शोध पत्र (रॉयल इकोनॉमिक सोसाइटी के इकोनॉमिक जर्नल में प्रकाशित), जिसमें पूछा गया था कि क्या बेरोजगारी से दुख होता है (उत्तर: हाँ, और बहुत अधिक), में यह वाक्य था: "उम्र के संबंध में मानसिक स्वास्थ्य में 'U' आकार का पैटर्न होता है।" 1996 में प्रकाशित एक शोध पत्र (जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल एंड ऑर्गनाइजेशनल साइकोलॉजी में), में ओसवाल्ड, क्लार्क और पीटर वार नामक एक मनोवैज्ञानिक ने पाया कि नौकरी से संतुष्टि "उम्र के साथ 'U' आकार की होती है।"

उस समय, यह परिणाम एक रोचक विचित्रता प्रतीत हुआ। इसे समझाने के लिए कोई विशेष ठोस सिद्धांत नहीं था और पुष्टि के लिए भी पर्याप्त प्रमाण नहीं थे, इसलिए शोधकर्ताओं ने इस पर अधिक ध्यान नहीं दिया। ओसवाल्ड ने मुझसे कहा, "हमने वही किया जो लोग करते हैं, यानी बस आगे बढ़ते रहे। आप शोध के धुंध में होते हैं। मैं इसे इसी तरह समझता हूँ। आप बस वहीं होते हैं।" लेकिन उम्र और खुशी के बीच का संबंध बना रहा, और केवल उनके अपने काम में ही नहीं। उदाहरण के लिए, कैरोल ग्राहम ने बिल्कुल अलग देशों और डेटा सेट का उपयोग किया, लेकिन उन्हें समान पैटर्न मिले। 2004 में, ब्लैंचफ्लावर और ओसवाल्ड के पास यह कहने के लिए पर्याप्त डेटा और आत्मविश्वास था कि उम्र, अपने आप में, खुशी के निर्धारक के रूप में एक भूमिका निभाती है। जर्नल ऑफ पब्लिक इकोनॉमिक्स में प्रकाशित "ब्रिटेन और अमेरिका में समय के साथ खुशहाली" नामक शोध में, उन्होंने पाया कि विवाह खुशी के लिए बहुत अच्छा है, बेरोजगारी बहुत बुरी है, ब्रिटेन में जीवन संतुष्टि स्थिर हो गई है और संयुक्त राज्य अमेरिका में इसमें गिरावट आई है (हालांकि अमेरिकी अश्वेतों की खुशी बढ़ी है), और सापेक्ष आय मायने रखती है। उन्होंने यह भी घोषणा की कि उम्र का जीवन संतुष्टि पर अपना स्वतंत्र प्रभाव होता है: "खुशी के बारे में बताई गई जानकारी पर उम्र का सटीक प्रभाव दिलचस्प है। यह यू-आकार का है।"

उन्होंने कहा कि वैवाहिक स्थिति, शिक्षा और रोज़गार जैसे प्रमुख कारकों को ध्यान में रखने के बाद भी, अमेरिका और ब्रिटेन दोनों में उम्र का प्रभाव बना रहा। यह पुरुषों और महिलाओं दोनों पर लागू होता था। ऐसा प्रतीत नहीं होता कि यह समय के साथ सामाजिक या आर्थिक परिस्थितियों में बदलाव का परिणाम है, क्योंकि पीढ़ियों में एक ही पैटर्न देखने को मिला। उन्होंने लिखा, "ऐसा लगता है कि कोई व्यवस्थित प्रक्रिया काम कर रही है। मनोविज्ञान साहित्य में भी इसका कोई स्पष्टीकरण उपलब्ध नहीं है।"

2004 में प्रकाशित शोध पत्र, जिसमें उम्र के साथ होने वाले परिवर्तनों की स्पष्ट घोषणा की गई थी, ने काफी हलचल मचा दी। चार साल बाद, सोशल साइंस एंड मेडिसिन पत्रिका में, उन्होंने उम्र और खुशी पर एक महत्वपूर्ण शोध पत्र प्रकाशित किया, जिसका शीर्षक था, "क्या जीवन चक्र में खुशहाली का आकार U-आकार का होता है?" दर्जनों देशों के विशाल डेटा सेट और लाखों लोगों (जिनमें अकेले यूरोप और अमेरिका के ही पाँच लाख से अधिक लोग शामिल थे) के आधार पर उनका उत्तर था, "हाँ।" उन्होंने लिखा, "हम दिखाते हैं कि खुशहाली जीवन के मध्य में अपने न्यूनतम

स्तर पर पहुँचती है। यह नियमितता रोचक है। U-आकार पुरुषों और महिलाओं के लिए, और अटलांटिक महासागर के दोनों किनारों के लिए समान है (हालाँकि अमेरिकी पुरुषों में यह न्यूनतम स्तर थोड़ा बाद में पहुँचता है)।" लगभग दो दर्जन देशों में U-आकार का पैटर्न नहीं दिखा, लेकिन वे अधिकतर विकासशील देश थे जहाँ नमूने में शामिल लोगों की संख्या कम थी। सांख्यिकी में, छोटे नमूनों के कारण व्यक्तियों की विशिष्ट परिस्थितियों की व्यापक विविधता से उत्पन्न "शोर" के बीच पैटर्न खोजना मुश्किल हो जाता है। उदाहरण के लिए, यदि आप केवल तीन लोगों के एक नमूने की कल्पना करें, तो उनमें से एक पच्चीस वर्ष की आयु में बेरोजगार हो सकता है, दूसरा पैंतालीस वर्ष की आयु में खुशी-खुशी पुनर्विवाह कर सकता है, और तीसरे को पैंसठ वर्ष की आयु में कैंसर हो सकता है - ऐसे प्रभाव जो उस छोटे से नमूने में, अपने आप में उम्र के किसी भी प्रभाव को पूरी तरह से ढक देंगे।

2008 तक, ब्लैंचफ्लावर और ओसवाल्ड लगभग दो दर्जन अन्य शोध पत्रों का हवाला देने में सक्षम थे जिनमें 'U' आकृति पाई गई थी। अधिक प्रमाण के लिए, उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने का निर्णय लिया। यदि मध्य आयु में जीवन संतुष्टि कम थी, तो इसका अर्थ यह हो सकता है कि अवसाद अधिक होगा, इसलिए उन्होंने सोलह से सत्तर वर्ष की आयु के लगभग दस लाख ब्रिटिश नागरिकों का एक डेटाबेस प्राप्त किया। उन्हें निश्चित रूप से एक उल्टा U आकृति मिली—एक पहाड़ी की तरह—जिसमें अवसाद की संभावना चालीस के मध्य में चरम पर थी। 2012 में, अपने तर्क को पुख्ता करने के लिए, उन्होंने सत्ताईस यूरोपीय देशों में अवसादरोधी दवाओं के नुस्खों की गणना करने वाले डेटा का अध्ययन किया। परिणाम वही रहा: अवसादरोधी दवाओं के उपयोग की संभावना चालीस के मध्य में चरम पर थी। अगले वर्ष, उन्होंने दो अमेरिकी राज्यों, न्यू हैम्पशायर और न्यू मैक्सिको में मानसिक स्वास्थ्य दवाओं के उपयोग पर डेटा प्रस्तुत किया: "यहाँ दवा के सेवन की उच्चतम संभावना 45-49 आयु वर्ग में पाई जाती है। फिर से, डेटा में मध्य आयु में एक चरम स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।"

2010 में, ब्रिटिश समाचार पत्रिका द इकोनॉमिस्ट ने "जीवन का यू-बेंड" शीर्षक से एक लेख प्रकाशित किया, जिससे यह घटना व्यापक रूप से जानी जाने लगी। ब्लैंचफ्लावर और ओसवाल्ड के कार्यों का हवाला देने के अलावा, लेख में दक्षिणी कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के अमेरिकी मनोवैज्ञानिक आर्थर ए. स्टोन और तीन अन्य

लेखकों (जोसेफ ई. श्वार्ट्ज, जोन ई. ब्रोडरिक और एंगस डेटन) द्वारा लिखित एक नए शोध पत्र का ग्राफ भी दिखाया गया था। "संयुक्त राज्य अमेरिका में मनोवैज्ञानिक कल्याण के आयु वितरण का एक स्नैपशॉट" शीर्षक वाले इस शोध पत्र में तीन लाख से अधिक अमेरिकियों के गैलप सर्वेक्षण का उपयोग किया गया था और इसमें यू-आकार पाया गया, जो चालीसवें दशक के उत्तरार्ध और पचासवें दशक के आरंभिक वर्षों में सबसे नीचे होता है। सांख्यिकीय समायोजन के बिना भी, यह पैटर्न स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा था।

हम बाद में इस बात पर चर्चा करेंगे कि यहाँ क्या हो रहा है। फिलहाल इतना कहना ही काफी है कि शोधकर्ताओं को कुछ ऐसा पता चला है जो मध्य आयु पर किए गए पिछले शोधों में छूट गया था। युवावस्था के बाद जीवन संतुष्टि धीरे-धीरे कम होने लगती है, मध्य आयु में सबसे निचले स्तर पर पहुँच जाती है, और फिर धीरे-धीरे बढ़ने लगती है। एंड्रयू ओसवाल्ड इस डेटा के संभावित महत्व को लेकर बिल्कुल भी संकोच नहीं करते। हमारी पहली बातचीत के दौरान उन्होंने मुझसे लगभग यही कहा था: "मैं इसे मानव जाति के बारे में एक अभूतपूर्व खोज मानता हूँ जो हमसे सैकड़ों साल आगे तक कायम रहेगी।"

* * *

हर कोई इससे सहमत नहीं था। यू (U) की कहानी में एक संभावित समस्या थी, जिसे बताना ज़रूरी है क्योंकि इसने शोध को एक अप्रत्याशित दिशा में मोड़ दिया। याद रखें, यू एक बिग-डेटा घटना है। ब्लैंचफ्लावर, ग्राहम, ओसवाल्ड और अन्य शोधकर्ताओं ने इसे हजारों, लाखों और कभी-कभी करोड़ों लोगों के डेटा सेट का विश्लेषण करके खोजा है: लोगों का इतना विशाल समूह कि शोधकर्ता शक्तिशाली सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग करके पैटर्न का पता लगा सकते हैं। जिस तरह के डेटा का वे अध्ययन कर रहे हैं, यानी खुशी के विशाल अंतरराष्ट्रीय सर्वेक्षण, 1960 के दशक में मौजूद नहीं थे, जब इलियट जैक्स ने अपनी मध्य जीवन संकट परिकल्पना प्रस्तुत की थी। और डेटा लोग नहीं होते, यही कारण है कि मनोवैज्ञानिक इससे सहमत नहीं थे। यदि आप यह जानना चाहते हैं कि लोग अपना जीवन कैसे जीते हैं, उनकी संतुष्टि कैसे घटती-बढ़ती है, तो आपको बहुत छोटे नमूनों का उपयोग करना होगा, आपको व्यक्तियों के बीच अंतर करना होगा, और आपको आमतौर पर उनके जीवन

का विस्तार से अध्ययन करना होगा। आप व्यक्तिगत अनुभव पर बिग डेटा का अध्ययन नहीं कर सकते। या ऐसा ही प्रतीत होता था।

यू-आकार के वक्र के सामने एक और चुनौती थी। अगर 1975 में आपने अलग-अलग उम्र के दस लाख अमेरिकियों से पूछा होता कि वे अपने जीवन से कितने संतुष्ट हैं, तो आपको शायद एक बहुत बड़ा डेटा सेट मिल जाता—लेकिन यह 1975 में लोगों की भावनाओं का एक स्नैपशॉट, एक सांख्यिकीय चित्र होता। यह जानना कि 1975 में तीस और साठ साल के लोग पैंतालीस साल के लोगों की तुलना में अधिक खुश थे, शायद केवल यह बताता कि तीनों पीढ़ियों ने अपने जीवन में अलग-अलग परिस्थितियों का अनुभव किया था। हो सकता है कि पैंतालीस साल के लोग, जो महामंदी के दौरान बड़े हुए थे, कठिन आर्थिक समय से प्रभावित हुए हों, जिससे वे आम तौर पर जीवन के प्रति कम सकारात्मक हों। यह उदाहरण काल्पनिक नहीं है: महामंदी ने मेरे पिता को निराशावादी और पैसे के बारे में असुरक्षित बना दिया था, और उनमें जमाखोरी की प्रवृत्ति थी। यह जानने के लिए कि यू-आकार का वक्र वास्तव में उम्र का परिणाम है, न कि सांख्यिकीविदों द्वारा बताए गए कोहोर्ट प्रभाव का, आपको आदर्श रूप से उन लोगों की तुलना करने की आवश्यकता है जो कई अलग-अलग वर्षों में पैदा हुए हों लेकिन जिनका पीढ़ीगत अनुभव समान रहा हो। जो कि, ज़ाहिर है, असंभव है। या फिर आपको व्यक्तियों के पूरे जीवनकाल का अनुसरण करना होगा—लेकिन लोगों के जीवनकाल का अनुसरण करने में, अनिवार्य रूप से, पूरा जीवन लग जाता है, और कई प्रतिभागी बीच में ही अध्ययन छोड़ देते हैं या गायब हो जाते हैं, और बाकी बचे लोगों का पता लगाने में बहुत पैसा खर्च होता है। यहां तक कि एक साल तक लोगों का अनुसरण करना भी काफी मुश्किल है। आंशिक रूप से इसी कारण से, जब कुछ शोधकर्ताओं ने जीवनकाल के डेटा को खोजा और उसका अध्ययन किया, तो U आकृति विश्वसनीय रूप से सामने नहीं आई।

2002 में, वारविक विश्वविद्यालय के एक युवा स्नातक छात्र ने ओसवाल्ड से संपर्क किया और उन्हें पीएचडी छात्र के रूप में लेने का प्रस्ताव रखा। निक पावथवी ब्रिटेन में बसे एक थाई अप्रवासी थे और बौद्ध अर्थशास्त्र का अध्ययन करने का विचार रखते थे। लेकिन ओसवाल्ड ने उन्हें दक्षिण अफ़्रीकी लोगों के कल्याण से संबंधित डेटा सेट की ओर निर्देशित किया। और उन्हें उसमें वह 'U' (U) मिला। जब मैं पावथवी से मिला, तब वे अपने तीसवें दशक के अंत में थे और दर्जनों लेख, साथ ही खुशी के अर्थशास्त्र

पर एक पुस्तक प्रकाशित कर चुके थे। लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स एंड पॉलिटिकल साइंस के तहखाने में स्थित एक कैफे में उनके साथ कॉफी पीते हुए उन्होंने मुझसे कहा, "मैंने इसे हमेशा पाया है। मैंने जितने भी डेटा सेट देखे हैं, उनमें लगभग हर एक में यह 'U' मौजूद है।"

लेकिन, दक्षिण अफ्रीका के आंकड़े सिर्फ एक झलक ही पेश कर रहे थे। पावथवी एक विस्तृत विश्लेषण चाहते थे। इसलिए उन्होंने, ओसवाल्ड और एक तीसरे विद्वान (टेरेंस चेंग) ने इस समस्या का डटकर सामना किया। वे तीन देशों (ऑस्ट्रेलिया, ब्रिटेन और जर्मनी) में चार डेटा सेट खोजने में कामयाब रहे, जिनमें लोगों के जीवन चक्र को समय के साथ ट्रैक किया गया था। फिर उन्होंने प्रत्येक डेटा सेट पर एक सांख्यिकीय तकनीक लागू की, जिससे वे जीवन संतुष्टि में होने वाले उन परिवर्तनों का अध्ययन कर सके जिन्हें वे "व्यक्तिगत परिवर्तन" कहते थे। चारों डेटा सेट में, उन्हें एक U-आकार का पैटर्न मिला, जो चालीस की उम्र के आसपास अलग-अलग बिंदुओं पर सबसे नीचे पहुंचता था। यह इस बात का प्रमाण था कि उम्र बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति वास्तव में U-आकार के पैटर्न का अनुभव करते हैं। बेशक, सभी व्यक्ति नहीं, लेकिन इतने व्यक्ति ज़रूर करते हैं कि यह पैटर्न मान्य हो जाए। पावथवी ने मुझसे कहा, "यह पैटर्न मौजूद है," और आगे जोड़ा, "यह मौलिक रूप से महत्वपूर्ण है।"

लेकिन यह कितना मौलिक है? क्या यह जैविक है? या सांस्कृतिक? बाहरी दबावों का परिणाम है या आंतरिक योजना का? इन सवालों को ध्यान में रखते हुए, और महज एक अंतर्ज्ञान के आधार पर, ओसवाल्ड ने अलेक्जेंडर वीस नाम के एक व्यक्ति को ईमेल भेजा।

* * *

कई बार तो पूरा करियर और महत्वपूर्ण खोजें कुछ खास आदतों पर ही टिक जाती हैं। एलेक्स वेइस को रात में कम दिखाई देता है। अमेरिकी नागरिक एलेक्स स्कॉटलैंड के एडिनबर्ग विश्वविद्यालय में तुलनात्मक मनोविज्ञान के अध्ययनरत हैं। सरल शब्दों में कहें तो, वे जानवरों के मनोविज्ञान का अध्ययन करके मानव मनोविज्ञान के बारे में अधिक जानने का प्रयास करते हैं। उन्होंने समुद्री एनीमोन और तेंदुए शार्क पर स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की और फिर पतंगों के मनोविज्ञान पर पीएचडी करने का इरादा किया, लेकिन उनकी रात्रि दृष्टि दोष ने उस विचार को त्याग दिया। जब वे कोई

वैकल्पिक मार्ग तलाश रहे थे, तभी उनके एक पर्यवेक्षक ने उन्हें चिंपैंजी पर किए जा रहे कुछ शोध कार्य में शामिल होने के लिए कहा।

यदि आप मनुष्य हैं, तो आपका व्यक्तित्व और आपकी खुशी का सामान्य स्तर पाँच मूलभूत व्यक्तित्व लक्षणों से अत्यधिक प्रभावित होता है, जो बदले में आपके जीन से बहुत अधिक प्रभावित होते हैं। इन्हें अक्सर 'बिग फाइव' कहा जाता है, जो हैं: न्यूरोटिसिज्म, एक्सट्रोवर्जन, अनुभवों के प्रति खुलापन, मिलनसारिता और कर्तव्यनिष्ठा। 'बिग फाइव' में से आशावादी और सकारात्मक लक्षण अक्सर एक साथ एकत्रित होते हैं और एक दूसरे को मजबूत करते हैं, जिससे आशावादी और सकारात्मक व्यक्तित्व का निर्माण होता है। इस घटना को वीस और उनके कई सहयोगियों ने 'कोविटैलिटी' कहा है। काफी हद तक, हमें अपने व्यक्तित्व की संरचना और खुशी का मूल स्तर अपने माता-पिता से मिलता है: मनुष्यों में, व्यक्तिपरक कल्याण (खुशी, व्यापक रूप से परिभाषित) और व्यक्तित्व संरचना न केवल एक दूसरे के साथ निकटता से जुड़े होते हैं, बल्कि दोनों काफी हद तक आनुवंशिक भी होते हैं (लगभग 50 प्रतिशत तक)। लेकिन जैविक घटक कितना महत्वपूर्ण है? इस बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए एक स्रोत मनुष्य के निकटतम संबंधी हैं।

अपने दो सहयोगियों, आर. मार्क एन्स और जेम्स ई. किंग के साथ, वीस ने चिड़ियाघरों में चिंपैंजी का अध्ययन करने का निर्णय लिया। और आश्चर्य की बात यह है कि जब उन्होंने प्रभुत्व का अध्ययन किया—जो चिंपैंजी के व्यक्तित्व और कल्याण दोनों में एक प्रमुख कारक है, और चिंपैंजी का एक ऐसा गुण है जो मनुष्यों में बहिर्मुखता और कम न्यूरोटिसिज्म से काफी हद तक मेल खाता है—वीस ने पाया कि यह दृढ़ता से आनुवंशिक है और कल्याण से दृढ़ता से जुड़ा हुआ है। यह परिणाम और इसी तरह के अन्य परिणाम मनुष्यों में पाए जाने वाले पैटर्न को दर्शाते हैं, जो खुशी में और खुशी को जन्म देने वाले व्यक्तित्व गुणों में एक मजबूत जैविक भूमिका का सुझाव देते हैं। "इससे मुझे प्रेरणा मिली," वीस ने अपने प्राइमेट अनुसंधान के बारे में बात करते हुए कहा। "हम चिंपैंजी और अन्य वानरों का अध्ययन करके मानव व्यक्तित्व और कल्याण के बारे में बहुत कुछ सीख सकते हैं।"

प्राइमेट मनोविज्ञान और व्यक्तित्व पर अपने शोध के दौरान, वेइस ने दो महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल कीं। पहली, उन्होंने और जेम्स किंग ने चिंपैंजी और ओरंगुटान की खुशी का आकलन करने की विधि विकसित की। बेशक, वानर हमें यह नहीं बता

सकते कि वे कितने खुश हैं, लेकिन वे बहुत सारी भावनाएँ व्यक्त करते हैं, और इनकी जानकारी रखवाले, जो अपने वानरों को अच्छी तरह जानते हैं, विश्वसनीय रूप से दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, जब वानरों के सकारात्मक या नकारात्मक मनोदशा, सामाजिक मेलजोल से मिलने वाले आनंद और लक्ष्यों को प्राप्त करने में उनकी सफलता के बारे में पूछा गया, तो कई मूल्यांकनकर्ताओं ने एक जैसे उत्तर दिए, और उनके उत्तर शारीरिक स्वास्थ्य जैसे गुणों को मापने वाले वस्तुनिष्ठ संकेतकों से मेल खाते थे। इस प्रकार, वेइस को वानरों की भावनाओं के बारे में बहुत सारी जानकारी प्राप्त हुई।

दूसरा, वीस ने यह भी जाना था कि चिंपैंजी के व्यक्तित्व के लिए उम्र मायने रखती है, ठीक उसी तरह जैसे मनुष्यों के लिए। उन्होंने और जेम्स किंग ने लिखा, "मानव व्यक्तित्व विकास की विशेषता यह है कि व्यक्ति अधिक अंतर्मुखी, कम प्रतिस्पर्धी और कम भावुक हो जाते हैं, और उनके व्यवहार पर अधिक नियंत्रण होता है। यह पैटर्न चिंपैंजी में काफी हद तक संरक्षित रहता है।" चिंपैंजी में उम्र का व्यक्तित्व को प्रभावित करना एक महत्वपूर्ण खोज है, क्योंकि यह बताता है कि हमारे व्यक्तित्व विकास का कुछ हिस्सा—साथ ही हमारी व्यक्तित्व संरचना—उच्च प्राइमेट जीव विज्ञान में अंतर्निहित है। वीस ने मुझसे कहा, "चिंपैंजी नौकरी नहीं करते। यहाँ स्थिति बिल्कुल अलग है, फिर भी यही मूल प्रक्रिया चल रही है। यदि आप इस तथ्य को ध्यान में रखें कि चिंपैंजी और ओरंग पचास से पचपन वर्ष तक जीवित रहते हैं, तो आप पाएंगे कि इन आयु अंतरों का परिमाण मनुष्यों में देखे जाने वाले अंतरों के समान ही है।" इसलिए, मनुष्यों और वानरों के भावनात्मक विकास में अन्य समानताएँ खोजना शायद उतना आश्चर्यजनक न हो।

एक दिन अचानक, एंड्रयू ओसवाल्ड नाम के एक अर्थशास्त्री का ईमेल आया, जिनके बारे में वेइस ने पहले कभी नहीं सुना था। उन्होंने लिखा, “मैंने देखा है कि आपने चिंपैंजी और ओरंगुटान के कल्याण पर शोध किया है। मेरे शोध में उम्र और कल्याण के बीच एक 'यू' आकार का संबंध पाया गया है, और मैं जानना चाहता हूं कि क्या आपने अपने बंदरों में भी इस पर विचार किया है?” वेइस ने ऐसा नहीं किया था। दोनों ने इस विषय पर चर्चा करने के लिए मिलने का फैसला किया, और जल्द ही वेइस ने 336 चिंपैंजी और 172 ओरंगुटान के डेटा का अध्ययन शुरू कर दिया, जिनमें से अधिकांश संयुक्त राज्य अमेरिका और जापान में थे, लेकिन ऑस्ट्रेलिया, कनाडा और

सिंगापुर में भी थे। (ये बंदर चिड़ियाघरों, अनुसंधान केंद्रों और एक अभयारण्य में रहते थे।) परिणाम स्पष्ट थे। वेइस ने मुझे बताया, “निश्चित रूप से, हमारे बंदरों में इस 'यू' आकार के संबंध में अच्छे प्रमाण हैं।” बंदरों का सबसे खराब स्वास्थ्य उस उम्र में होता है जो मनुष्यों में पैंतालीस से पचास वर्ष के बीच होती है।

परिणामस्वरूप, "मानव कल्याण में यू-आकार के अनुरूप महान वानरों में मध्य जीवन संकट के प्रमाण" शीर्षक वाला शोध पत्र 2012 में प्रोसीडिंग्स ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज में प्रकाशित हुआ था। ओसवाल्ड, वीस और कुछ अन्य सहयोगियों (जिनमें कुछ प्राइमेटोलॉजिस्ट भी शामिल थे) ने लिखा, "हमारे परिणाम यह संकेत देते हैं कि मानव कल्याण का घुमावदार आकार केवल मनुष्यों तक ही सीमित नहीं है और यद्यपि इसे मानव जीवन और समाज के पहलुओं द्वारा आंशिक रूप से समझाया जा सकता है, इसकी उत्पत्ति आंशिक रूप से उस जीव विज्ञान में निहित हो सकती है जिसे हम निकट संबंधी महान वानरों के साथ साझा करते हैं।"

इस शोध पत्र ने सनसनी मचा दी। बंदरों में मध्य जीवन संकट! "कई बार यह थोड़ा चौंकाने वाला था," वेइस ने मुझे बताया। एंड्रयू ओसवाल्ड सबसे ज़्यादा हैरान थे, जिन्होंने अपने इस बेतुके अनुमान के सच होने की उम्मीद नहीं की थी। जब तक आंकड़ों का तीसरा सेट नहीं आया, तब तक उन्हें यकीन नहीं हुआ, और कई साल बाद जब हम मिले, तब भी वह पल उनके दिमाग में ताज़ा था। "मुझे हमेशा वह डेस्क याद है जिस पर मैं बैठा था, और जीवन में तीन-चार बार मैंने सोचा, यह बात मेरे बाद भी कायम रहेगी। या तो यह गलत है या फिर यह इंसानों के लिए बिलकुल बुनियादी है।"

ओसवाल्ड एक कुशल अनुभववादी हैं और उन्होंने कहा कि जब कोई बंदरों के परिणाम को दोहरा पाएगा, तब उन्हें चैन की सांस आएगी। फिर भी, जब मैंने उनसे पूछा कि इस मामले में उनकी क्या राय है, तो उन्होंने जवाब दिया: "मेरा मानना है कि यह एक सर्वव्यापी मानवीय घटना है।" "सर्वव्यापी" से उनका मतलब था कि यह प्रवृत्ति सार्वभौमिक है, न कि हर किसी को अधेड़ उम्र में कष्ट होगा। "मुझे लगता है कि अंतर्निहित प्रक्रिया सभी मनुष्यों में एक जैसी है। मैं गलत भी हो सकता हूं और मैं खुले दिमाग से सोच रहा हूं, लेकिन सबूत तो यही बताते हैं।"

बंदरों पर किए गए अध्ययन ने ही अंततः मेरा ध्यान खुशी के वक्र की ओर आकर्षित किया। हर बात से यही संकेत मिलता था कि चालीस की उम्र के बाद मेरी लगातार बनी रहने वाली असंतुष्टि का कारण मेरी परिस्थितियाँ नहीं थीं, और न ही, एक

अर्थ में, मेरे सचेत, तर्कशील स्व से संबंधित था। और बंदरों के अध्ययन ने इस बात को पुख्ता कर दिया। मैंने ज़रूरी नहीं कि कोई बुरे फैसले लिए हों, या खुद को निराश किया हो, या एक इंसान के रूप में मेरा चरित्र बिगड़ गया हो। मुझे यह पूरी तरह से समझने की भी ज़रूरत नहीं थी कि मैं ऐसा क्यों महसूस कर रहा था, ठीक वैसे ही जैसे बंदरों को नहीं होती। वास्तव में, यदि विकास ने किसी कारणवश हमारे भीतर मध्य जीवन में असंतुष्टि का अनुभव करने की प्रवृत्ति डाली है, तो हम यह उम्मीद नहीं कर सकते कि हम इसे समझ पाएँगे। जब प्रकृति हमें अंतर्निहित शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं से लैस करती है, तो वह शायद ही कभी यह बताती है कि वे कैसे काम करती हैं। यह सब मेरे उन बेतुके लेकिन निरर्थक दिवास्वप्नों को समझाने में मदद करता है जिनमें मैं एक बहुत अच्छी लेखन नौकरी को छोड़कर चला जाता था।

* * *

“वैसे, मुझे पूरा यकीन है कि मैंने यू (यू) से पढ़ाई की है,” ओसवाल्ड ने एक बार मुझसे कहा, मानो बाद में याद आया हो। चालीस की उम्र में उनका वैवाहिक जीवन टूट गया। (“मैं अपने सबसे बड़े दुश्मन के साथ भी ऐसा नहीं होने देना चाहूंगा।”) उस समय, खुशी पर काम करना उतना महत्वपूर्ण नहीं लग रहा था। “मुझे एहसास था कि जीवन का दूसरा आधा हिस्सा अच्छा नहीं दिख रहा था। मुझे लगा कि सब कुछ बिगड़ता चला जाएगा।”

ब्लैंचफ्लावर को भी मध्य जीवन में कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। “मैं जीवन से क्या चाहता था? मैं मशहूर होना चाहता था। और मैं आइवी लीग के एक प्रतिष्ठित संस्थान में प्रोफेसर बन गया, और हमने 'द वेज कर्व' (श्रम बाजार पर उनकी और ओसवाल्ड की प्रभावशाली पुस्तक) लिखी, और मेरी उम्र केवल चालीस वर्ष थी। और हम दोनों ने कहा: अरे! यह तो मेरी सोच से थोड़ा जल्दी हो गया! मुझे लगता है कि यह मध्य जीवन का संकट था। यह ऐसा था जैसे: कुछ और करो।” मैंने उनसे पूछा कि क्या उस समय उन्हें फंसा हुआ महसूस हुआ था, तो ब्लैंचफ्लावर ने हंसते हुए कहा कि उन्हें तो नहीं, लेकिन उनकी पत्नी को उनके साथ फंसा हुआ महसूस हुआ था। उन्होंने तनाव से निपटने के लिए एक स्नोमोबाइल और एक नाव खरीदी और काम में और भी ज्यादा मेहनत की। “इसका बहुत बड़ा कारण यह था कि हम हर समय काम करते रहते थे। मैं काम करता था और अपने बच्चों के साथ समय बिताता था। मैंने अपने वैवाहिक जीवन के लिए बिल्कुल भी समय नहीं दिया।” ओसवाल्ड की तरह ही उनका

विवाह भी दुखद रूप से टूट गया, और उन्हें कैंसर का पता चला। इसका परिणाम एक ऐसा दौर था जिसे उन्होंने कहा कि एक शब्द में सारांशित किया जा सकता है: दर्द।

लगभग पचास साल की उम्र में एंड्रयू ओसवाल्ड ने अपनी वर्तमान पत्नी से शादी की, जो उनके लिए उतनी ही सही साबित हुईं जितनी कि उनकी पिछली पत्नी गलत साबित हुई थीं। जीवन के प्रति उनका नजरिया बदल गया है और उनका दृष्टिकोण बेहतर हो गया है। उन्होंने मुझसे कहा, "आप खुद को ज़्यादा माफ़ करने लगते हैं। आप अपने अच्छे कामों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। आपको अपनी सारी गलतियों के बारे में ज़्यादा सोचने की ज़रूरत नहीं है।"

ब्लैंचफ्लावर ने भी कुछ ऐसा ही बदलाव अनुभव किया। पचास की उम्र के आसपास, उन्होंने मुझे बताया, "जीवन बेहतर हो गया।" सात कष्टदायक वर्षों के बाद आखिरकार उनका तलाक हो गया और उनका कैंसर ठीक हो गया। उन्होंने खुशी-खुशी दोबारा शादी की; स्वास्थ्य में सुधार हुआ; एक प्रमुख समाचार पत्र में कॉलम लिखने का अधिकार प्राप्त किया; बैंक ऑफ इंग्लैंड के बोर्ड ऑफ गवर्नर्स के सदस्य बन गए। और वे अधिक शांत स्वभाव के व्यक्ति बन गए। "मैं अब उबाऊ अकादमिक बनने की ओर कम ही आकर्षित होता जा रहा हूँ। मुझे कुछ भी साबित करने की ज़रूरत नहीं है।" वे मछली पकड़ते हैं, एक ऐसा शौक जिसके बारे में वे एक अर्थशास्त्री की गंभीरता से बात करते हैं। "मैं शाम को लगभग साढ़े सात बजे, सूरज डूबने के समय जाता हूँ। मछली पकड़ना शांत मौसम में बेहतर होता है, लेकिन शांत मौसम में कीड़े आ जाते हैं, इसलिए आपको समझौता करना पड़ता है।"

क्या डैनी और एंड्रयू की पुनर्विवाह ने उनके दृष्टिकोण में सुधार किया? क्या उनके दृष्टिकोण में सुधार ने उनके वैवाहिक जीवन को बेहतर बनाया? बाद में उन दोनों के साथ हुई बातचीत पर विचार करते हुए, मुझे यह एहसास हुआ कि न तो मैं और न ही वे कभी यह समझ पाएंगे कि खुशी के वक्र की बदलती ढलान और उनके जीवन और विकल्पों के बदलते स्वरूप ने आपस में कैसे संबंध स्थापित किए। कोई भी डेटा इस रहस्य को सुलझा नहीं सकता। मैं इतना जरूर जानता हूं कि मेरी मुलाकात दो खुशहाल पुरुषों से हुई, जिनके जीवन ने एक नया मोड़ लिया था। जब मैंने पहली बार एंड्रयू ओसवाल्ड से बात की, तो मैंने बताया कि मैं पचास के आसपास हूं और मेरी संतुष्टि बढ़ती हुई प्रतीत हो रही है। उन्होंने कहा, "बस साठ साल के होने तक इंतजार

करो!"

4

नदी का आकार

समय, खुशी और यू-आकार का वक्र

बेशक, हर कोई पैंतालीस साल की उम्र में दुखी नहीं होगा, और न ही उसके बाद खुश रहेगा। इस अध्याय में, मैं खुशी के वक्र के अर्थ और विस्तार का विश्लेषण करूँगा; लेकिन इस वक्र को समझाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि सबसे पहले यह स्पष्ट किया जाए कि यह क्या नहीं है। यह कोई अपरिहार्यता नहीं है; यह एक प्रवृत्ति है।

इन दोनों में ज़मीन-आसमान का अंतर है—यह अंतर ही बताता है कि खुशी के वक्र के वास्तविक दुनिया पर पड़ने वाले प्रभाव सूक्ष्म, अप्रत्याशित और विचित्र क्यों हो सकते हैं। जीवन की यात्रा में नदी की धाराएँ नियमित होती हैं और उसके मोड़ अच्छी तरह से निर्धारित होते हैं; फिर भी, विरोधाभास यह है कि कोई भी दो यात्री एक ही यात्रा का अनुभव नहीं करते।

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सार्वभौमिक मध्य जीवन संकट की धारणा एक मिथक है। "लोग निश्चित रूप से अपने मध्य वयस्क वर्षों में दुखी हो सकते हैं, और वे निश्चित रूप से स्पोर्ट्स कार खरीद सकते हैं (या उन्हें खरीदने का सपना देख सकते हैं)," सुसान क्रौस व्हिटबोर्न ने साइकोलॉजी टुडे में लिखा है। "हालांकि, क्या वे ऐसा अपनी उम्र के कारण करते हैं, या सीधे तौर पर अपनी उम्र से संबंधित करते हैं, यह संदिग्ध है। परिवर्तन किसी भी उम्र में संभव है, चाहे वह संकट के रूप में हो या नहीं, क्योंकि हम सभी संतुष्टि प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।" उनका कथन बिल्कुल सही है। मैंने जिन लोगों से मुलाकात की, जिन्होंने खुशी के यू-आकार के वक्र का अनुभव किया था, उनके अलावा मुझे कोई ऐसा व्यक्ति भी मिला, जिसकी जीवन संतुष्टि ने एक बिल्कुल अलग रूप ले लिया था।

जैसा कि मैंने बताया है, मैंने लगभग तीन सौ मध्यम आयु वर्ग और उससे अधिक उम्र के लोगों को एक प्रश्नावली दी, जिसमें उनसे जीवन के प्रत्येक दशक में अब तक की संतुष्टि का मूल्यांकन और वर्णन करने के लिए कहा गया था।* यू-आकार के

अलावा, जीवन-संतुष्टि का जो प्रक्षेपवक्र मुझे सबसे अधिक बार देखने को मिला—और वह भी बहुत बार—वह एक बढ़ती हुई रेखा थी। जिन लोगों को यह ऊपर की ओर ढलान वाला पैटर्न देखने को मिलता है, उनका प्रारंभिक वयस्क जीवन आमतौर पर दुखी या उथल-पुथल भरा होता है, जीवन की वह शुरुआत जिसे वे खुशी-खुशी पीछे छोड़ना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए, जो को ही ले लीजिए। जब हमने उनसे बात की, तब उनकी उम्र सत्तावन वर्ष थी, और जीवन के प्रत्येक दशक के साथ उनकी जीवन संतुष्टि का स्तर बढ़ता ही गया: बीस के दशक में चार, तीस के दशक में पाँच, चालीस के दशक में छह और पचास के दशक में सात। उनका जन्म दक्षिण में हुआ था और उन्होंने कभी उस जगह को नहीं छोड़ा। कॉलेज की शिक्षा प्राप्त न करने के कारण, उन्होंने हाई स्कूल के बाद काम करना शुरू कर दिया, पहले ट्रक ड्राइवर के रूप में, फिर वेल्डर के रूप में। उन्होंने गलतियाँ कीं, जिनमें एक असफल विवाह भी शामिल है जो तेईस वर्ष की आयु में शुरू हुआ और तीस वर्ष की आयु से पहले ही समाप्त हो गया। वे अत्यधिक शराब पीते थे और नशे का सेवन करते थे। तलाक ने उन्हें नए सिरे से शुरुआत करने के लिए मजबूर किया और उन पर बकाया बिलों का ढेर लग गया, जिसके कारण उन्हें अपने माता-पिता के साथ वापस रहना पड़ा, जो उनके लिए एक अपमानजनक झटका था। हालांकि, तीस वर्ष की आयु में, उनकी मुलाकात सही जीवनसाथी से हुई, और उन्होंने शादी कर ली और उनका एक बेटा हुआ। इसी बीच, उन्होंने एक स्टील मिल में क्रेन चलाने का काम शुरू किया, जहाँ बीस साल से अधिक समय बाद भी वे काम कर रहे हैं। उन्हें अपना काम पसंद है और वे जानते हैं कि स्थिर, उचित वेतन वाली श्रमिक नौकरियां दुर्लभ होती जा रही हैं। हालांकि, उनके मूल्यों का असली आधार उनका परिवार है: "मेरे समय में बहुत से बच्चे अग्निशामक, पुलिसकर्मी या अंतरिक्ष यात्री बनना चाहते थे। मैं बस एक पिता बनना चाहता था।"

अधेड़ उम्र में, जो को एहसास हुआ कि उन्हें प्रभु के और करीब आने की ज़रूरत है। उन्होंने बताया कि वे हमेशा चर्च जाते रहे हैं, “लेकिन मैं वैसा जीवन नहीं जी रहा था और न ही वैसा उदाहरण पेश कर रहा था जैसा मुझे करना चाहिए।” पिता बनने के बाद उन्हें लगा कि उन्हें और बेहतर करने की ज़रूरत है। सत्तावन साल की उम्र में, उन्हें लगा कि ईश्वर के साथ उनका रिश्ता अच्छा है और सुधर रहा है। “कुछ दिन पहले मैं और मेरी पत्नी बाहर गए थे और एक युवक ने हमसे पूछा कि एक अच्छे वैवाहिक

जीवन का राज क्या है। हम दोनों ने कहा, 'ईश्वर।' मेरा पक्का विश्वास है कि अगर आपके जीवन में ईश्वर नहीं है, तो जीवन मुश्किल है।" जब मैंने उनसे भविष्य के बारे में पूछा, तो उन्होंने कहा कि उन्हें उम्मीद है कि वे साठ के दशक में आठ की उम्र तक पहुँच जाएँगे। "तब तक मेरी पत्नी और उम्मीद है कि कुछ पोते-पोतियाँ भी होंगे। उम्मीद है कि समुद्र तट या झील के किनारे हमारा अपना घर होगा। उम्र बढ़ने के साथ-साथ जीवन और बेहतर होता जाता है। मैं हर दिन कुछ न कुछ सीखता हूँ, और यह सब मिलकर बहुत कुछ बन जाता है।"

जीवन संतुष्टि का एक और आम पैटर्न V-आकार का वक्र है। यह U-आकार या ऊपर की ओर झुकी हुई रेखा की तुलना में दुर्लभ है—सौभाग्य से, क्योंकि यह एक दीर्घकालिक बीमारी के बजाय एक विघटनकारी टूटन या तीव्र संकट से चिह्नित पैटर्न है। इसका एक उदाहरण मेरे एक परिचित टोनी हैं। जब हम 1990 के दशक की शुरुआत में मिले थे, तब वह बाईस वर्ष के थे, एक मधुर स्वभाव वाले, मासूम चेहरे वाले समलैंगिक व्यक्ति, जो हाल ही में दक्षिण के एक शहर से वाशिंगटन, डी.सी. आए थे। उनका व्यक्तित्व सहज और सकारात्मक था, और उनमें अपार प्रतिभा थी, इसलिए मुझे कभी उनकी चिंता नहीं हुई। और फिर, जब वह छियालीस वर्ष के हुए, तो वह गायब हो गए। मैंने पूछताछ की, लेकिन सभी ने यही अफवाह सुनी थी कि उन्होंने अपनी नौकरी छोड़ दी है और फ्लोरिडा चले गए हैं। कुछ समय के लिए, मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या मैं उनसे फिर कभी संपर्क कर पाऊँगी। जब वह वापस आए, तो उन्होंने मध्य जीवन में आई उथल-पुथल की कहानी सुनाई।

टोनी ने बहुत तेज़ी से तरक्की की। वेटर का काम करने और एक अपार्टमेंट में रहने से लेकर, बीस साल की उम्र में ही वह कला पत्रकार बन गया। तीस साल की उम्र तक वह एक बड़े मीडिया संस्थान में फिल्म संपादक बन गया, जहाँ वह अपने से ज़्यादा अनुभवी लेखकों का प्रबंधन करता था। फिर वह अपने प्रेमी के साथ एशिया चला गया, फ्रीलांस लेखन करने लगा, एक सफल ब्लॉग शुरू किया और एक पुरस्कार जीता। जब आखिरकार मेरी उससे दोबारा मुलाकात हुई, तो उसने मुझसे कहा, "मेरी तीस की उम्र बहुत ही शानदार थी। मैं खुद को बहुत सफल महसूस कर रहा हूँ। मैं अपनी राह पर चल रहा हूँ।" लेकिन वह आत्ममुग्धता की भावना से जूझ रहा था, एक अंदरूनी आलोचक उसे लगातार बताता रहता था कि उसकी सफलता मेहनत से हासिल नहीं हुई और अस्थिर है। उपनगरों में जाना उसे नीरस लगा और घर पर

उसकी यौन ज़िंदगी फीकी पड़ गई। टोनी वफादार नहीं रह सका; उसकी पार्टनर ने उससे रिश्ता तोड़ लिया। इसी बीच, उसे लगने लगा कि उसके काम में कोई अर्थ नहीं है। "मैं एक तरह के अस्तित्व संबंधी संकट से गुज़र रहा था, खुद से पूछ रहा था कि क्या यह अच्छी नौकरी, जो दूसरों को प्रभावित करती है, उससे भी कुछ सार्थक निकल रहा है। मैं शराब और सेक्स में डूब गया।"

यह एक विनाशकारी गलती साबित हुई। जैसे-जैसे उसकी शराब पीने की आदत बढ़ती गई, उसे काम में परेशानी होने लगी। उसे अच्छा-खासा मुआवजा मिला, जिससे मामला और बिगड़ गया। “इससे मुझे घर पर चुपचाप बैठकर शराब पीने का मौका मिल गया। मैंने लगभग छह महीने तक ऐसा किया और खुद को सचमुच बीमार कर लिया। हालत इतनी खराब हो गई कि मुझे शहर छोड़ना पड़ा। शराब के नशे में भी मुझे साफ दिख रहा था कि अगर मैंने कुछ नहीं किया तो शायद मैं सर्दी का मौसम नहीं निकाल पाऊंगा।” सौभाग्य से, उसने खुद को इतना संभाला कि फ्लोरिडा में रहने वाले एक रिश्तेदार को फोन किया, हवाई जहाज से आया और मेडिकल डिटॉक्स के लिए अस्पताल में भर्ती हो गया। बाद में कई हफ्तों तक गहन पुनर्वास चला।

एक साल तक संपर्क न होने के बाद जब मैंने आखिरकार उसकी कहानी सुनी, तो मुझे गहरा सदमा लगा। घबराकर मैंने अपने पुराने दोस्त से पूछा कि क्या उसे लगता है कि अब उसकी मुश्किलें दूर हो गई हैं। उसने जवाब दिया कि उसकी आर्थिक स्थिति थोड़ी डावाँडोल है, लेकिन वह शराब नहीं पीता। उसे आगे क्या होगा, इसका कोई अंदाज़ा नहीं था, लेकिन वह आशावादी होने की हिम्मत रखता था: "मुझे लगता है कि मैं किसी तरह सब कुछ संभाल लूँगा।"

जब टोनी का पतन शुरू हुआ, तो यह एक सामान्य मध्य जीवन की बेचैनी की शुरुआत जैसा लग रहा था, जो लगातार असंतोष का कारण बनती है, लेकिन कोई गंभीर संकट नहीं। वास्तव में, अगर टोनी ने अपनी बेचैनी और असंतोष को ठीक से संभाला होता, तो शायद वह अधिकांश लोगों की तरह बिना किसी खास घटना के अपना जीवन व्यतीत कर लेता। जब कोई U-आकार का वक्र बिगड़ जाता है, तो वह V-आकार का वक्र बन सकता है, जिससे हमें और हमारे आस-पास के लोगों को पीड़ा होती है, और कभी-कभी ऐसी गलतियाँ हो जाती हैं जिनसे जीवन की संतुष्टि कभी पूरी तरह से वापस नहीं आ पाती।

एलन इसका एक उदाहरण है। टोनी के विपरीत, जब मैंने उसका इंटरव्यू लिया, तो वह मेरे लिए अजनबी था। पैंसठ वर्षीय लंबा, दुबला-पतला और गरिमापूर्ण व्यक्ति, वह अपने दक्षिण कैरोलिना स्थित परिवार में कॉलेज जाने वाला पहला व्यक्ति था, जहाँ उसने लेखांकन में डिग्री हासिल की। वियतनाम युद्ध में सेवा देने के बाद, उसने कई सरकारी पदों पर काम किया और तीस की उम्र तक पेशेवर तरक्की करता रहा। एलन व्यस्त रहना और ज़िम्मेदारी निभाना पसंद करता था, और वह प्रबंधन के पद तक पहुँच गया। हालाँकि, लगभग चालीस की उम्र में, वह कुछ संदिग्ध लोगों के साथ जुड़ गया। उनमें से एक ने उसे ड्रग्स के सौदे में मध्यस्थता करने के लिए कहा। एलन मान गया और उसने अपना हिस्सा ले लिया। कुछ महीनों बाद, विक्रेता दूसरे सौदे के लिए वापस आया। एलन को एहसास हुआ कि वह बहुत बड़ी मुसीबत में फँस गया है। उसने मुखबिर बनने के बारे में सोचा, यहाँ तक कि पुलिस से भी संपर्क किया, लेकिन जब उसने सोचा कि उसका अंजाम मौत हो सकता है, तो वह डर गया। इसके बजाय, उसने कोकीन के वितरण के प्रयास के आरोप में अपना जुर्म कबूल कर लिया, जिसके कारण उसे एक साल के लिए जेल जाना पड़ा।

अपनी आदत के अनुसार, उन्होंने कैद का भरपूर फायदा उठाया, जेल की विधि पुस्तकालय में काम किया और नशा-विरोधी कार्यक्रम में क्लर्क के रूप में भी काम किया। रिहाई के बाद, उन्हें डेटा एंट्री की नौकरी मिल गई, उन्होंने कई साल तक वह काम किया, लेकिन फिर उन्हें नौकरी से निकाल दिया गया। उस समय को याद करते हुए उन्होंने कहा, "तो मैं फिर से बेरोजगार हो गया। लेकिन अब मेरा रिकॉर्ड बन चुका है। उस स्तर पर वापस लौटना मुश्किल है जहाँ मैं पहले था, क्योंकि किसी न किसी मोड़ पर आपको इस बात का जिक्र करना ही पड़ेगा।"

उसके बाद, एलन को एक कॉर्पोरेट मेल क्लर्क की नौकरी मिल गई। यह मैनेजमेंट से बहुत दूर थी, लेकिन स्थिर साबित हुई। फिर भी, जब हमने उनसे बात की, तब उनकी उम्र पैंसठ वर्ष थी और वे रिटायर होने का खर्च नहीं उठा सकते थे। वे उन मिलेनियल्स के साथ काम करते थे, जिनके बारे में उन्होंने कहा कि उन्हें काम ठीक से करने की कोई परवाह नहीं थी। उन्हें अपने चालीसवें दशक में रास्ता भटक जाने पर खुद पर गुस्सा आता था। उन्हें विशेष रूप से पछतावा होता था। वे कभी भी अपने युवावस्था के उच्च-स्तरीय, प्रगतिशील समाज में वापस नहीं लौट पाए; और न ही कभी लौट पाएंगे। “हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता है जो आपको याद दिलाता रहता है। आप

ऊंचाइयों पर होते हैं, और—अचानक! उसके बाद, आपको उन लोगों के साथ रहना मुश्किल लगता है जिन्हें आप पहले जानते थे। वापस लौटना मुश्किल होता है।"

इस किताब के लिए मैंने दर्जनों लोगों का इंटरव्यू लिया, ताकि उनके जीवन में समय के साथ मिलने वाली संतुष्टि को गहराई से और बारीकी से समझ सकूँ। मैंने वही सीखा जो हम सब पहले से जानते हैं। मानवीय खुशी का कोई एक तय रास्ता नहीं है। एकमात्र नियम है विविधता। मेरा अपना रास्ता (अब तक) एक U-आकार का रहा है, जो मानो कैरोल ग्राहम के किसी ग्राफ से लिया गया हो, लेकिन टोनी और एलन का V-आकार और जो की ऊपर की ओर झुकी हुई रेखा भी आम हैं।

फिर भी, खुशी का यू-आकार का वक्र, भले ही हममें से किसी के लिए निर्णायक न हो, फिर भी हम सभी को प्रभावित कर सकता है—भले ही जीवन में हमारा अनुभव एक बढ़ती हुई रेखा या वी-आकार जैसा हो। ऐसा कैसे हो सकता है? इसका उत्तर जानने के लिए नदी के आकार को और करीब से देखना होगा।

* * *

जब मैं इस अध्याय पर काम कर रहा था, तभी डैनी ब्लैंचफ्लावर ने मुझे एक ईमेल भेजा। ईमेल के विषय में लिखा था, "यहाँ देखें," और उसके नीचे एक संदेश था: "यह यूके से नवीनतम जानकारी है।" ब्रिटेन व्यक्तिपरक कल्याण को मापने के लिए दुनिया के सबसे व्यापक प्रयासों में से एक करता है, जिसके तहत उसका राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय वार्षिक सर्वेक्षण आयोजित करता है। 2014 से 2015 के नवीनतम आँकड़े आ चुके थे। विभिन्न आयु वर्ग के तीन लाख से अधिक लोगों से पूछा गया था, "कुल मिलाकर, आप आजकल अपने जीवन से कितने संतुष्ट हैं?" यहाँ आयु वर्ग के अनुसार परिणाम इस प्रकार हैं, जब आप ग्राफ में उन लोगों का प्रतिशत देखते हैं जिन्होंने कहा कि उनकी जीवन संतुष्टि उच्च या बहुत उच्च थी (निम्न या मध्यम के विपरीत)।

जैसा कि तुरंत स्पष्ट है, संतुष्टि युवावस्था से लेकर मध्य आयु तक घटती जाती है, पचास के दशक के आरंभ में सबसे निचले स्तर पर पहुँच जाती है, और फिर सत्तर वर्ष की आयु में चरम पर पहुँचकर लगभग स्थिर हो जाती है (थोड़ी गिरावट के साथ) और फिर वृद्धावस्था (अस्सी और उससे अधिक) तक पहुँचती है। लोगों से यह भी पूछा गया कि वे कल कितना खुश और चिंतित महसूस कर रहे थे, जो जीवन से संतुष्टि के बजाय भावनाओं के माप हैं, और इन संकेतकों ने भी उसी सामान्य पैटर्न का अनुसरण किया, जिसमें चिंता और दुख पचास के दशक के आरंभ में चरम पर पहुँचते हैं और फिर साठ के दशक में गिरते हैं। ग्राफ की व्याख्या करने के लिए आपको पीएचडी की आवश्यकता नहीं है; वास्तव में, यह उस प्रकार का डेटा है जिसे देखकर ब्लैंचफ्लावर अपनी आँखें घुमाते हुए कहते हैं, "इसे समझना कितना मुश्किल है?" जब मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि उन्हें कोई यू-आकार नहीं मिल रहा है।

यह पैटर्न हमें विभिन्न आयु वर्ग के लोगों की खुशी के बारे में कुछ दिलचस्प बातें बताता है। ब्रिटेन में, 2014 में, औसत मध्यम आयु वर्ग का व्यक्ति औसत युवा या वृद्ध व्यक्ति की तुलना में अपने जीवन से कम खुश था। लेकिन यह हमें उम्र के बारे में क्या बताता है? यह एक अलग प्रश्न है।

एक दिन दोपहर के भोजन के दौरान, एंड्रयू ओसवाल्ड ने अपने एक जुनून, फलों और सब्जियों का उदाहरण देकर इस अंतर को समझाया। (संयोगवश, हम एक ही सब्जी की प्लेट साझा कर रहे थे।) कुछ साल पहले, बड़े डेटा सेटों का अध्ययन करते हुए, उन्होंने ब्रिटेन में फलों और सब्जियों के सेवन और जीवन से संतुष्टि के बीच एक "उल्लेखनीय संबंध" पाया था। यही उनके द्वारा ब्लैंचफ्लावर और सारा स्टीवर्ट-ब्राउन के साथ मिलकर लिखे गए एक शोध पत्र का आधार बना। आप सोच सकते हैं कि आहार और खुशी के बीच संबंधों पर बहुत सारे शोध होंगे, क्योंकि हर कोई इन दोनों विषयों में इतनी दिलचस्पी रखता है, लेकिन वास्तव में, ओसवाल्ड ने कहा, उनका अध्ययन उन कुछ अध्ययनों में से एक है जिन्होंने इस संबंध की खोज की है। उन्होंने जो पाया वह यह था: "खुशी और मानसिक स्वास्थ्य फलों और सब्जियों के दैनिक सेवन की मात्रा के साथ लगभग समानुपातिक रूप से बढ़ते हैं"—सात दैनिक सेवन तक, जो कि लगभग उतनी ही मात्रा है जितनी कोई व्यक्ति खा सकता है।

लेकिन रुकिए: जो लोग खूब सब्जियां खाते हैं, वे उन लोगों से कई मायनों में अलग होते हैं जो सब्जियां नहीं खाते। उनकी आमदनी अधिक हो सकती है (गरीब लोगों को ताजे फल और सब्जियां कम मिलती हैं) और उनकी जीवनशैली स्वस्थ हो सकती है (वे कम धूम्रपान करते हैं, अधिक व्यायाम करते हैं); वे युवा और अधिक शिक्षित हो सकते हैं; वे शुरुआत से ही खुश हो सकते हैं। ऐसे कई कारण हैं कि आहार और खुशी के बीच जो संबंध दिखता है, वह किसी तीसरे कारक का परिणाम हो सकता है जो दोनों को प्रभावित करता है। तो, आप वास्तव में यह जानना चाहते हैं कि क्या खूब सब्जियां खाने वाले लोग औसतन अधिक खुश होते हैं, बल्कि यह कि क्या सब्जियां खाना अपने आप में खुशी और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ा है। फल और सब्जी अध्ययन का सबसे दिलचस्प निष्कर्ष यह है कि इसका उत्तर हां है।

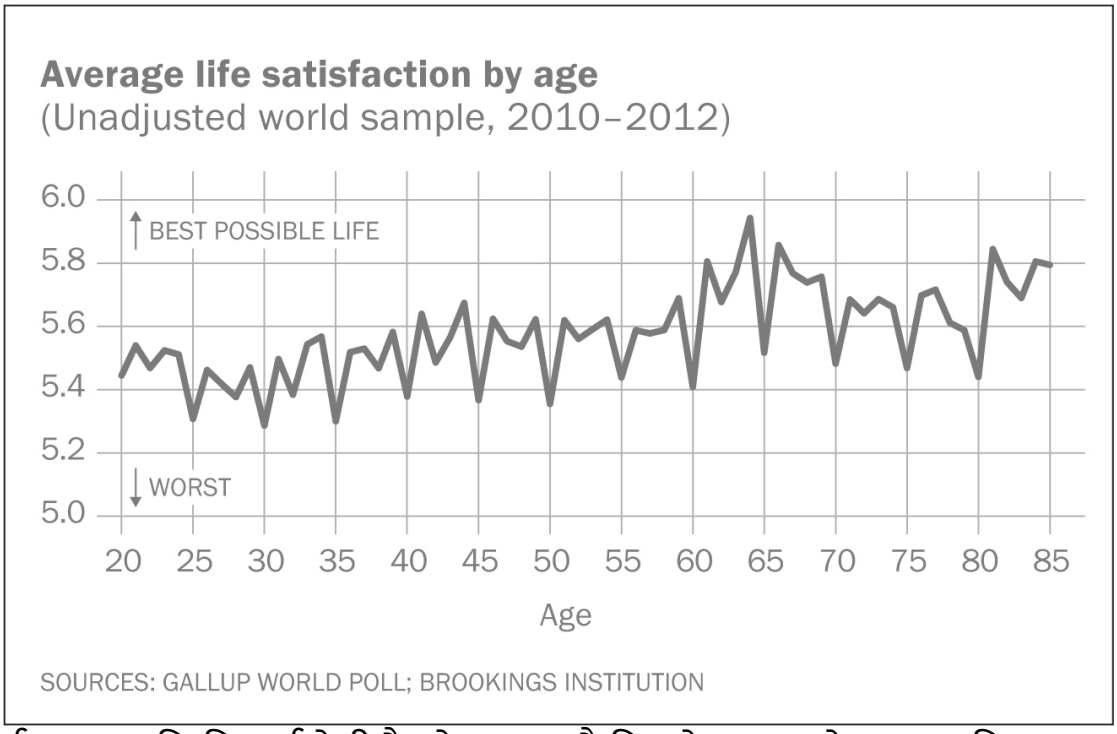
ओसवाल्ड और उनके सह-लेखकों ने अपने विश्लेषण में खुशी को प्रभावित करने वाले सभी कारकों को ध्यान में रखा, जिनमें उम्र, आय, विवाह, रोजगार, लिंग, नस्ल, व्यायाम, धूम्रपान, धर्म, शरीर का वजन और यहां तक कि मछली, मांस और शराब जैसे अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन भी शामिल है। संक्षेप में, उन्होंने सांख्यिकीय तकनीकों का उपयोग करके विभिन्न आयामों में समान चीजों की तुलना की, जो बड़े डेटा सेट उन्हें करने की अनुमति देते हैं। यदि आय, शिक्षा या मछली के सेवन को समायोजित करने से फल और सब्जियां खाने का प्रभाव समाप्त हो जाता, तो इसका अर्थ यह होता कि

वास्तव में आय, शिक्षा या मछली का सेवन ही मायने रखता है। हालांकि, वास्तव में, वे लिखते हैं कि "यह पैटर्न कई अन्य जनसांख्यिकीय, सामाजिक और आर्थिक चरों के समायोजन के बावजूद स्थिर रहता है।" उन्हें एक ऐसा पैटर्न मिला जिसे वे फल और सब्जी ग्रेडिएंट कहते हैं, और खुशी और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव काफी महत्वपूर्ण प्रतीत होता है।

उनके नतीजे यह साबित नहीं करते कि ज़्यादा फल और सब्ज़ियाँ खाने से आप अपने आप खुश हो जाएँगे। अगर ऐसा होता तो मुझे हैरानी नहीं होती, लेकिन सामाजिक विज्ञान में कारण-कार्य संबंध स्थापित करना मुश्किल है। फल और सब्ज़ियों के बीच का यह अंतर एक वास्तविक जुड़ाव ज़रूर दिखाता है: इन दोनों कारकों के बीच किसी प्रकार का स्वतंत्र संबंध है, और इसलिए इसकी व्याख्या करना ज़रूरी है।

बेशक, उम्र और खान-पान में बहुत बड़ा अंतर है क्योंकि हम इसे नियंत्रित नहीं कर सकते। अगर कोई जवान बनकर अधेड़ उम्र की उदासी से छुटकारा पाने का कोई तरीका खोज ले, तो निस्संदेह बहुत से लोग इसका लाभ उठाएंगे, लेकिन वह दिन अभी दूर लगता है। फिर भी, ओसवाल्ड, ब्लैंचफ्लावर और मुझे सबसे ज्यादा आकर्षित करने वाला सवाल, जब मैंने इसे पूरी तरह समझ लिया, यह है कि क्या उम्र का हमारी खुशी पर कोई सीधा असर पड़ता है।

इसका जवाब फिर से हां है। वास्तव में, लोगों की जीवन परिस्थितियों को अलग करने के बाद खुशी का वक्र पहले की तुलना में अधिक स्पष्ट और सुसंगत रूप से दिखाई देता है। यहां एक उदाहरण है, जो कैरोल ग्राहम और उनकी सहयोगी मिलेना निकोलोवा द्वारा गैलप वर्ल्ड पोल के सबसे बड़े डेटा सेट के विश्लेषण से लिया गया है, जिसका सर्वेक्षण सेट 160 या उससे अधिक देशों को कवर करता है और दुनिया की लगभग 99 प्रतिशत आबादी को शामिल करता है। यदि आप केवल लोगों द्वारा अपने जीवन के आकलन की तुलना उस सर्वोत्तम संभव जीवन से करें जिसकी वे अपने लिए कल्पना कर सकते हैं (जीवन से समग्र संतुष्टि के सबसे व्यापक रूप से उपयोग किए जाने वाले मापदंडों में से एक), तो परिणाम इस प्रकार सामने आते हैं:



यदि कोई स्पष्ट प्रवृत्ति दिखाई देती है, तो वह यह है कि लोग समय के साथ अधिक खुश होते जाते हैं, और सेवानिवृत्ति की आयु के आसपास इसमें तेजी से वृद्धि होती है। लेकिन जब ग्राहम और निकोलोवा आय, लिंग, शिक्षा, रोजगार, विवाह, स्वास्थ्य आदि कारकों को ध्यान में रखते हुए जीवन संतुष्टि को प्रभावित करने वाले अन्य कारकों को हटा देते हैं, तो आयु और जीवन संतुष्टि के बीच संबंध कुछ इस प्रकार दिखता है:

वहाँ 'यू' है। एक बार जब ग्राहम और निकोलोवा अन्य बातों को ध्यान में नहीं रखते हैं, तो आपकी उम्र का आपके सुख से स्पष्ट संबंध होता है।

वक्र की चिकनाई एक तरह का संकेत देती है। वास्तविक जीवन में लोगों की प्रतिक्रियाएँ उतार-चढ़ाव वाली होती हैं। इसके विपरीत, यू-आकार का वक्र एक सांख्यिकीय अनुमान या भविष्यवाणी है कि अगर उम्र को छोड़कर बाकी सभी मापदंडों में लोग समान हों तो वे कितने संतुष्ट होंगे—स्पष्ट रूप से, यह वास्तविक जीवन की स्थिति नहीं है। जब मैंने पहली बार इस निष्कर्ष को देखा, तो मेरी एक प्रतिक्रिया थी: तो क्या हुआ? हम सभी कई कारकों का समूह हैं, और हम इस बात की परवाह करते हैं कि वे सब मिलकर क्या परिणाम देते हैं—हम वास्तव में कितना खुश महसूस करते हैं—न कि इस बात की कि अगर हमारे जीवन में केवल एक ही चीज महत्वपूर्ण होती तो हम कितना खुश महसूस करते। अगर मैं बीस साल की उम्र में यह जानना चाहता हूँ कि चालीस साल की उम्र में मैं कितना खुश या दुखी हो सकता हूँ, तो मुझे यह जानना होगा कि मेरा वैवाहिक जीवन अच्छा है या नहीं, मेरे पास खाने के लिए पर्याप्त भोजन है या नहीं, मेरा स्वास्थ्य कैसा है, और बाकी सब कुछ। खुशी पर उम्र के स्वतंत्र प्रभाव को जानने से हमें अपने वास्तविक जीवन के बारे में उतना ही पता चलता

है जितना कि बेसबॉल में पिचिंग के स्वतंत्र प्रभाव को जानने से हमें यह पता चलता है कि वास्तव में खेल कौन जीतता है।

इसका उत्तर यह समझने में निहित है कि खुशी का वक्र वास्तव में क्या कह रहा है, जो कि यह है: मध्य आयु में अपने जीवन से बहुत संतुष्ट होना पूरी तरह से संभव है, लेकिन यह कठिन है।

थॉमस कोल के नदी के उपमा पर लौटते हुए, मैं कह सकता हूँ: सुख का वक्र एक ऐसी धारा की तरह है जो अधेड़ उम्र में आपको अपनी ओर खींचती है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप इसके विरुद्ध नाव नहीं चला सकते। हो सकता है कि आपका बोझ हल्का हो गया हो, या नाव चलाने का कौशल सुधर गया हो, या आपकी मांसपेशियां मजबूत हो गई हों, या आपने अपनी नाव को बेहतर बना लिया हो। या शायद, जो की तरह, आपने युवावस्था में नदी के ऊपरी हिस्से में अधिक कठिन परिस्थितियों का सामना किया हो, इसलिए नदी का मध्य भाग आपको अपेक्षाकृत शांत लगता है। यदि इनमें से एक या अधिक बातें आप पर लागू होती हैं, तो हो सकता है कि आप अधेड़ उम्र में आने वाली अधिक चुनौतीपूर्ण धारा को महसूस भी न करें। आप सोच सकते हैं: भला कोई नदी के इस हिस्से को कठिन क्यों मानेगा?

या शायद आप ऐसा न करें।

* * *

मैं किशोरावस्था और बीसवें दशक के शुरुआती दौर में अपनी यौन पहचान को लेकर खुद से जूझने के बाद एक सुखमय जीवन जी रहा था। मेरा स्वास्थ्य अच्छा था, करियर में तरक्की की, और मेरे कई दोस्त थे। बीसवें और तीसवें दशक के शुरुआती दौर में मैं एक पत्रकार के रूप में अपनी पहचान बना रहा था और एक समलैंगिक पुरुष के रूप में सार्वजनिक रूप से सामने आया, तब मैं उत्साहित और ऊर्जावान महसूस कर रहा था। मैंने निश्चित रूप से अपने जीवन में बहुत मेहनत की। मैंने खुद को चुनौती दी और कुछ बड़े जोखिम भी उठाए, जैसे कि एक महत्वाकांक्षी किताब लिखने के लिए एक अच्छी नौकरी छोड़ देना, जो प्रकाशित होने से पहले दो बार असफल रही। लेकिन मैंने कभी भी प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना नहीं किया था। घटनाएँ और परिस्थितियाँ मेरे पक्ष में थीं। इसलिए, तीसवें दशक के उत्तरार्ध में, जब जीवन की धारा नीचे की ओर मुड़ी और पृष्ठभूमि की धारा बदल गई, तो मैंने उस बदलाव को गहराई से महसूस किया। विपरीत धारा के विरुद्ध नाव चलाना काफी कठिन हो गया; आगे की नदी लंबी

लगने लगी; मेरा गंतव्य और भी दूर लगने लगा। मेरे जीवन की परिस्थितियों ने मुझे प्रतिकूल धारा में बदलाव के प्रति संवेदनशील बना दिया था।

मुझे लगता है कि इस तरह की संवेदनशीलता उन लोगों में आम हो सकती है जो युवावस्था के शुरुआती दौर में बड़ी कठिनाइयों का सामना किए बिना मध्यम आयु तक पहुँच जाते हैं। जो ने चालीस की उम्र में अपनी खुशी का स्तर छह बताया, जो अपेक्षाकृत कम है। लेकिन उन्होंने चालीस की उम्र को अपने दुखी और अस्थिर बीस के दशक और बेहतर लेकिन फिर भी मुश्किल तीस के दशक के बाद राहत के रूप में अनुभव किया। दूसरी ओर, टोनी का जीवन पथ मेरे जैसा ही है। उन्होंने युवावस्था में तेज़ी से शुरुआत की और लगातार तरक्की करते रहे, लेकिन फिर तीस के दशक के उत्तरार्ध में उन पर हावी होने वाली उदासी के प्रति वे कहीं अधिक संवेदनशील हो गए। मुझे संदेह है कि केवल खुशी का ग्राफ ही उनके चालीस के दशक के मध्य में पतन का कारण बना; इसका संबंध उनके द्वारा लिए गए बुरे फैसलों से अधिक था, विशेष रूप से अत्यधिक शराब पीना, अत्यधिक उदास रहना और नियंत्रण खोने से पहले मदद न मांगना। हालांकि, मुझे लगता है कि ग्राफ के नीचे की ओर ढलान ने उनकी बेचैनी में योगदान दिया, जिसने उन्हें उस परेशानी के लिए तैयार किया जिसका उन्हें सामना करना पड़ा।

बेशक, अगर यह प्रभाव हल्का होता तो कोई मायने नहीं रखता। तब यह एक सांख्यिकीय जिज्ञासा होती, एक ऐसी चीज़ जो वास्तविक तो होती लेकिन आमतौर पर ध्यान देने योग्य नहीं होती, या कम से कम केवल मेरी जैसी स्थितियों में ही ध्यान देने योग्य होती, जहाँ जीवन में सब कुछ ठीक चल रहा होता है और कोई अप्रत्याशित झटका नहीं लगता। आपने शायद गौर किया होगा कि ऊपर दिए गए चार्ट में, जो पूरी दुनिया के लिए खुशी का वक्र दर्शाता है, वक्र के सबसे खुशहाल और सबसे कम खुशहाल हिस्सों के बीच का अंतर एक से दस के पैमाने पर एक पूरा अंक भी नहीं है।

वास्तव में, एक अंक से भी कम का अंतर काफी मायने रखता है। अधिकांश लोग खुद को पैमाने के ऊपरी-मध्य भाग के एक संकीर्ण दायरे तक ही सीमित रखते हैं। अस्सी प्रतिशत लोग खुद को सात से नौ के बीच स्थान देते हैं, और छह से नीचे का कोई भी अंक इतना दुर्लभ है कि यह गंभीर दुख का संकेत देता है। (दस का अंक लगभग कभी नहीं आता। लोग सुधार की गुंजाइश रखना पसंद करते हैं।) चूंकि बाकी दुनिया आम तौर पर संयुक्त राज्य अमेरिका जितनी खुशहाल नहीं है, इसलिए वैश्विक औसत

प्रतिक्रिया पांच से छह के बीच रहती है, जो अमेरिका की तुलना में एक या दो अंक कम है। किसी भी स्थिति में, एक अंक या आधा अंक की गिरावट भी महत्वपूर्ण होती है।

कितना महत्वपूर्ण? वही सांख्यिकीय तकनीकें, जिनकी मदद से अर्थशास्त्री खुशी पर विशिष्ट कारकों के प्रभावों का विश्लेषण करते हैं, उन्हें यह अनुमान लगाने में भी मदद करती हैं कि ये प्रभाव कितने बड़े हैं। अपने ऐतिहासिक 2008 के शोध पत्र (जिसकी चर्चा मैंने पिछले अध्याय में की थी) में, ब्लैंचफ्लावर और ओसवाल्ड ने पाया कि बीस से पैंतालीस वर्ष की आयु तक पहुंचने से जीवन संतुष्टि में लगभग एक तिहाई की कमी आती है, जितनी बेरोजगारी से होती है—और बेरोजगारी आमतौर पर लोगों के साथ होने वाली सबसे बुरी चीजों में से एक है। वे लिखते हैं, "यह खुशहाली पर एक बड़े प्रभाव का संकेत देता है।" एक अन्य शोध पत्र में, जो दो दर्जन से अधिक यूरोपीय देशों पर आधारित है, उन्होंने पाया कि अन्य कारकों को नियंत्रित करने के बाद, मध्यम आयु वर्ग के होने से अवसादरोधी दवाओं के उपयोग का जोखिम लगभग दोगुना हो जाता है। हाल ही में, ओसवाल्ड, निक पावथवी और टेरेंस चेंग ने अपने अनुदैर्ध्य अध्ययन (जिसकी चर्चा पिछले अध्याय में भी की गई है) में पाया कि लगभग बीस से पैंतालीस वर्ष की आयु तक पहुंचने का प्रभाव "तलाक या बेरोजगारी जैसी बड़ी घटनाओं के खुशहाली पर पड़ने वाले प्रभाव के एक महत्वपूर्ण प्रतिशत के बराबर है।" इतनी तीव्रता का होना इस बात की गारंटी नहीं है कि आप या कोई विशेष व्यक्ति उस अंतर्धारा को महसूस करेगा, या महसूस करने पर उससे परेशान होगा। लेकिन यह इस बात को स्पष्ट करता है कि वह अंतर्धारा, हालांकि मुझे पूर्णतः अवसाद में धकेलने के लिए बहुत कमजोर थी, फिर भी इतनी मजबूत थी कि एक दशक या उससे अधिक समय तक मुझे दिन-रात परेशान करती रही।

एक तरह से, मेरे लिए यह आसान था। युवावस्था में एक शानदार शुरुआत का आनंद लेने और फिर किसी बड़ी बाधा या आघात से बचे रहने के कारण, मैंने यू के पतन को एक अप्रत्याशित, अनुचित कड़वाहट के रूप में अनुभव किया। लेकिन अगर आप पहले से ही अवसादग्रस्त या असंतुष्ट भावनात्मक स्थिति में हैं, या यदि आप कठिन परिस्थितियों से जूझ रहे हैं, तो नकारात्मकता का प्रभाव आपकी अन्य समस्याओं को और बढ़ा सकता है। इस पुस्तक के लिए मैंने जितने भी साक्षात्कार किए, उनमें से एक सबसे दर्दनाक साक्षात्कार नैन्सी नाम की एक महिला के साथ था, जो एक अजनबी थी और जिसने मुझे ईमेल करके खुशी के वक्र पर लिखे मेरे लेख के

लिए धन्यवाद दिया था। उसने लिखा, "इससे मुझे उस समझ से परे - और बहुत गहरे - अवसाद के बारे में बेहतर महसूस हुआ जिसमें मैं बयालीस वर्ष की आयु में खुद को पाती हूँ।" बाद में, एक साक्षात्कार में, उसने मुझे बताया कि वह हमेशा अवसाद से जूझती रही है। यह उसके परिवार में पीढ़ी दर पीढ़ी चला आ रहा था। उसकी परदादी को संस्थागत देखभाल में रखा गया था, उसकी दादी को अस्पताल में भर्ती कराया गया था, और उसकी माँ, उसने कहा, एक "सनकी" थी। उसके बीस के दशक, कई लोगों की तरह, मज़ेदार और रोमांचक थे। उसने एक रोमांचक शहर में ऑफिस की नौकरी की, फिर पढ़ाई के लिए वापस गई और बेफिक्र होकर नई-नई चीजें सीखती रही। लेकिन उसने कहा, "अवसाद हमेशा बना रहा।" एंटीडिप्रेसेंट दवाएं, जो उसने आखिरकार अपनी उम्र के तीसवें दशक के अंत में लेना शुरू किया, उसके लिए जीवन बदल देने वाली साबित हुईं, लेकिन उन्होंने अवसाद को पूरी तरह खत्म नहीं किया, सिर्फ कम किया। तीसवें दशक की शुरुआत में वह मां बनी, लेकिन मातृत्व उसके लिए तनाव और चिंता का स्रोत बन गया। चालीस साल की उम्र तक आते-आते, दीर्घकालिक अवसाद उसके जीवन का एक अभिन्न अंग बन चुका था।

“इन सब के बावजूद, जब मैं चालीस साल की हुई, तो कुछ और बिगड़ गया,” उसने मुझे बताया। “कुछ साल पहले—पता नहीं—मैं या तो उदास या गुस्से में उठती हूँ। हालत और खराब हो गई है, और इसका मेरी ज़िंदगी से कोई लेना-देना नहीं है।” मैंने उससे पूछा कि क्या वह अपनी इस उदासी का कोई कारण बता सकती है। नहीं, उसने जवाब दिया। उसकी ज़िंदगी में कुछ भी नहीं बदला था या कुछ भी गलत नहीं हुआ था। “मेरी समस्याएँ अभी भी वही हैं। मेरी नौकरी मेरे लिए बिल्कुल सही है, बस पैसे कम मिलते हैं।” उसके बच्चे बड़े हो गए थे और उनकी उम्र भी आसान थी, जिससे भावनात्मक दबाव कम होना चाहिए था। उसकी शादीशुदा ज़िंदगी ठीक चल रही थी। “मुझे लगता है कि मैं बस ज़्यादा उदास हो गई हूँ,” उसने कहा—अब आँसू रोकते हुए, उसकी आवाज़ भर्रा गई। “अगर उदासी वैसी ही है, और अगर मेरी ज़िंदगी वैसी ही है, तो मैं ज़्यादा उदास क्यों हूँ?” जैसा कि मेरे साथ भी था, उसे न केवल बुरा लग रहा था, बल्कि उसे बुरा लग रहा था कि वह उदास है; लेकिन, मेरे विपरीत, वह शुरू से ही उदास थी। अगर बाकी सब चीज़ें लगभग एक जैसी हों, तो उदासी के सबसे निचले स्तर पर पहुँचने से पहले से ही खराब स्थिति और भी बदतर हो सकती है।

इससे हमें खुशी और उम्र के बारे में सोचने के संदर्भ में क्या निष्कर्ष मिलता है? अपनी पुस्तक "ऑथेंटिक हैप्पीनेस: यूजिंग द न्यू पॉजिटिव साइकोलॉजी टू रियलाइज योर पोटेंशियल फॉर लास्टिंग फुलफिलमेंट" में, अमेरिका के सबसे प्रमुख मनोवैज्ञानिकों में से एक, मार्टिन ई. पी. सेलिगमैन, खुशी का एक सूत्र प्रस्तुत करते हैं:

H = S + C + V, जहाँ H आपकी खुशी का स्थायी स्तर है, S आपकी निर्धारित सीमा है, C आपके जीवन की परिस्थितियाँ हैं, और V आपके स्वैच्छिक नियंत्रण में आने वाले कारकों को दर्शाता है।

उनका सूत्र सुरुचिपूर्ण है और सहज रूप से सही प्रतीत होता है, और यह खुश रहने के तरीकों के बारे में सोचने के लिए कुछ मार्गदर्शन प्रदान करता है। हम अपनी खुशी के स्तर को लेकर ज्यादा कुछ नहीं कर सकते, जो ज्यादातर हमारे जीन और व्यक्तित्व पर निर्भर करता है। हम अपने जीवन की परिस्थितियों और अपने व्यवहारिक और भावनात्मक पैटर्न को इस तरह बदलने के लिए काम कर सकते हैं जिससे हमें खुश रहने में मदद मिले। यह सब ठीक है। लेकिन खुशी का वक्र बताता है कि सूत्र में एक पद गायब है और इसे इस प्रकार दिखना चाहिए:

H = S + C + V + T

यहां T का अर्थ समय है, या शायद अधिक सटीक रूप से, उम्र बढ़ना। चाहे आपकी उम्र पच्चीस हो, पैंतालीस हो या पैंसठ, T मायने रखता है, लेकिन यह एकमात्र महत्वपूर्ण कारक नहीं है।

आप तुरंत समझ सकते हैं कि H, यानी खुशी, जटिल हो सकती है। यदि C और V, यानी आपकी परिस्थितियाँ और स्वैच्छिक निर्णय, इस तरह बदल रहे हैं कि मध्य आयु में प्रवेश करते ही आपको जीवन के प्रति नाटकीय रूप से बेहतर महसूस होने लगे, तो समय शायद आपके लिए मायने न रखे। उदाहरण के लिए, बहत्तर वर्षीय अर्ध-सेवानिवृत्त पेरी मध्य आयु की बेचैनी से अवगत थे, लेकिन उनकी परिस्थितियों में सुधार ने इसे दबा दिया। युवावस्था में, वे वियतनाम युद्ध में दो बार घायल हुए, गलत व्यक्ति से शादी की और दर्दनाक तलाक हुआ, और फिर पुलिस अधिकारी के रूप में उनका करियर तब बर्बाद हो गया जब उन्होंने कमिश्नर पर शराब पीकर गाड़ी चलाने का आरोप लगाया। ("मैंने सही निर्णय लिया। आपने शपथ का पालन करने की शपथ ली थी, और उस शपथ में कहीं भी यह नहीं लिखा था, 'अपवादों के साथ।'") बीस और तीस के दशक की शुरुआत में परिस्थितियाँ जितनी तेज़ी से बिगड़ी थीं, मध्य-तीस के

दशक में वे उतनी ही तेज़ी से बदल गईं जब वे एक "अद्भुत महिला" से मिले और एक शिपिंग कंपनी में सुरक्षा अधिकारी के रूप में एक नया करियर शुरू किया। पेरी ने कहा, "जीवन बदल गया।" नतीजा यह हुआ कि तीस की उम्र के शुरुआती दौर में उनकी संतुष्टि का स्तर मात्र तीन था, जो चालीस की उम्र में बढ़कर सात हो गया—और फिर, जैसे-जैसे समय उनके पक्ष में ढलने लगा, साठ की उम्र में यह आठ और सत्तर की उम्र में नौ हो गया। इसके विपरीत, नैन्सी के मामले में, उनकी परिस्थितियाँ और स्वैच्छिक विकल्प समय के साथ लगभग स्थिर रहे, लेकिन चालीस की उम्र में T (मध्य आयु) के नकारात्मक प्रभाव ने S (उनकी निम्न भावनात्मक स्थिति) के अवसादग्रस्त प्रभावों को और बढ़ा दिया। परिणाम: दुख। और क्या होगा यदि अलग-अलग तत्व अलग-अलग दिशाओं में आगे बढ़ रहे हों? खैर, तब तो सब कुछ परिस्थितियों पर निर्भर करता है। यही कारण है कि व्यक्तिगत मामले इतने भिन्न होते हैं, भले ही U-आकार का अंतर्प्रवाह काफी मजबूत हो।

मेरे संशोधित समीकरण में, चार पदों में से दो (हमारी भावनात्मक स्थिरता और हमारी उम्र) हमारे व्यक्तिगत नियंत्रण से परे हैं। एक पद (हमारे जीवन और दृष्टिकोण के बारे में हमारी स्वैच्छिक पसंद) पूरी तरह से हमारे नियंत्रण में है। चौथा पद (हमारी परिस्थितियाँ) आंशिक रूप से हमारे नियंत्रण में है और आंशिक रूप से नहीं; जीवन में हमारी चुनौतियों में से एक है अपनी परिस्थितियों को नियंत्रित करना और उनमें सुधार करना। इसलिए यहाँ संदेश इतना सरल नहीं है जितना कि भाग्यवाद ("आप अपनी खुशी के बारे में कुछ नहीं कर सकते, यह आपके व्यक्तित्व में अंतर्निहित है") या संयम ("अपनी भावनाओं और दृष्टिकोण को नियंत्रित करें, क्योंकि बाकी वास्तव में आपके हाथ में नहीं है"); न ही यह इस विचार का समर्थन करता है कि हम केवल सकारात्मक सोचकर अपनी इच्छानुसार खुश रह सकते हैं। यह स्पष्ट रूप से मध्य आयु में भावनात्मक संकट या मानसिक टूटन की अनिवार्यता के बारे में किसी भी घिसी-पिटी कहानी का समर्थन नहीं करता है।

इसमें जो बात कही गई है, वह मेरे विचार से महत्वपूर्ण, बल्कि मूलभूत है, जिसे विज्ञान और समाज ने अपर्याप्त या गलत तरीके से समझा है—एक ऐसा बिंदु जिसे मैं इस पुस्तक के शेष भाग में विस्तार से समझाने का प्रयास करूंगा। समय का महत्व है। हम इसके प्रवाह को उलट नहीं सकते या अपनी उम्र नहीं बदल सकते, लेकिन हम समय के प्रभावों को समझ सकते हैं और व्यक्तिगत और सामाजिक रूप से, उनसे इस

तरह तालमेल बिठा सकते हैं जिससे हम अधिक खुश रहें। हम कोल की 'वॉयज ऑफ लाइफ' की केंद्रीय विशेषता, रेत घड़ी के बारे में अधिक जागरूक हो सकते हैं। पहले तीन चित्रों में, रेत घड़ी यात्री के दृश्य क्षेत्र में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है; फिर भी वह उस पर ध्यान नहीं देता। बच्चा समय के प्रति बहुत छोटा है; युवक आकाश में महल को निहार रहा है; अधेड़ उम्र का व्यक्ति स्वर्ग की ओर देख रहा है। अंतिम, चौथे चित्र में, रेत घड़ी गायब है, नाव को हिला देने वाली कठिनाइयों से दूर हो गई है; यात्रा अपने अंत तक पहुँच चुकी है और सांसारिक समय अब महत्वपूर्ण नहीं रह गया है। यात्री ने उस चीज़ को अनदेखा कर दिया जो शुरू से ही उसके सामने थी। शायद उन्हें समय पर अधिक ध्यान देना चाहिए था, और शायद हमें भी ऐसा ही करना चाहिए।

* * *

समय का बीत जाना अटल और अपरिवर्तनीय है; घड़ी हम सभी के लिए एक ही गति से चलती है। हालांकि, खुशी के वक्र को समझने के लिए, एक अंतर समझना महत्वपूर्ण है। जब तक हम लगभग प्रकाश की गति से यात्रा नहीं कर रहे हों, समय एक निरपेक्ष अवधारणा है। बुढ़ापा एक अधिक सूक्ष्म, अधिक सापेक्ष घटना है। एक बात तो यह है कि लोग अलग-अलग गति से बूढ़े होते हैं। हाई स्कूल या कॉलेज के पुनर्मिलन में शामिल होने वाले किसी भी व्यक्ति ने दूसरों के साथ अपनी बुढ़ापे की प्रक्रिया की तुलना करने का मानसिक खेल खेला होगा। कुछ लोग दस साल बड़े या छोटे दिखते हैं। कुछ लोग पचास साल की उम्र में भी अपने बीयर और पिज्जा के दिनों की तुलना में अधिक शारीरिक रूप से सक्रिय और फिट होते हैं। अन्य लोग पीठ दर्द और घुटनों में दर्द से जूझते हैं और उन्हें अपनी जीवंत छवि को त्यागने के लिए मजबूर होना पड़ता है।

इसके अलावा, हम अपनी उम्र कितनी समझते हैं, यह न केवल हमारे शरीर पर निर्भर करता है, बल्कि इस बात पर भी निर्भर करता है कि हम कितने समय तक जीने की उम्मीद करते हैं, और हमारे आसपास के लोग किसी भी उम्र में कितने लंबे और ऊर्जावान हैं। एक गरीब विकासशील देश में, जहाँ स्वास्थ्य सेवाएँ बुनियादी स्तर की हैं, पोषण अपर्याप्त है, जीवन शारीरिक रूप से कठिन है और औसत आयु काफी कम है, वहाँ का पचास वर्षीय व्यक्ति आज के अमेरिका में रहने वाले पचास वर्षीय व्यक्ति की तुलना में बहुत बूढ़ा लगेगा, जहाँ यह बात काफी हद तक सही है कि पचास ही नया चालीस है। चीन में, औसत जीवन प्रत्याशा 1960 में चालीस के आसपास थी, जो आज

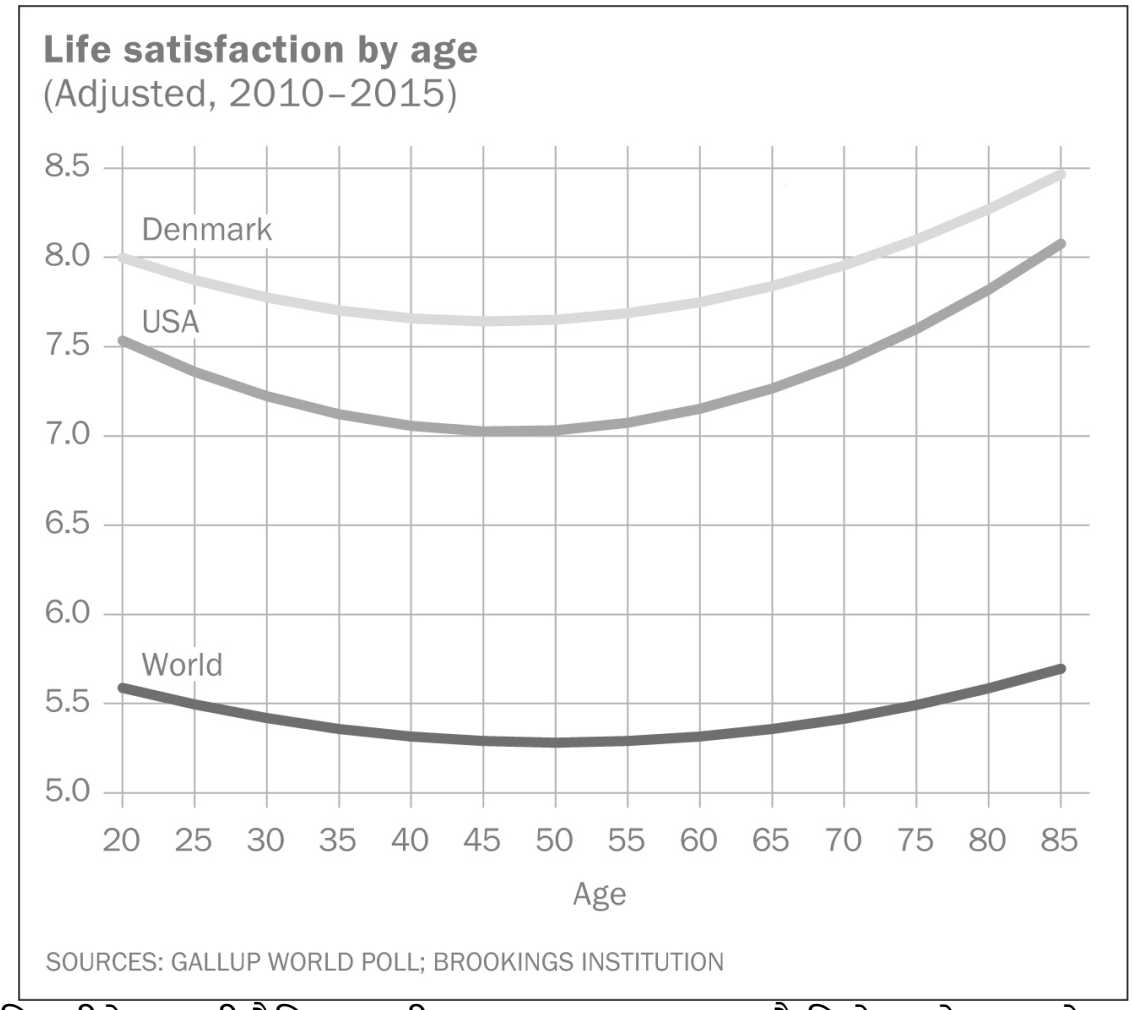
बढ़कर सत्तर के मध्य तक पहुँच गई है, यानी केवल दो पीढ़ियों में तीस वर्षों से अधिक की वृद्धि: यह मानव (या शायद आकाशगंगा) के इतिहास में सबसे आश्चर्यजनक उपलब्धियों में से एक है। यह सच है कि इस वृद्धि का अधिकांश श्रेय शिशु और बाल मृत्यु दर में कमी को जाता है; 1960 में औसत चीनी व्यक्ति तैंतालीस वर्ष की आयु में नहीं मरता था। फिर भी, चीन में आज 43 वर्ष की आयु का होना 1960 की तुलना में बहुत अलग अर्थ रखता है। कालानुक्रमिक समय के विपरीत, उम्र बढ़ना एक सामाजिक अवधारणा है।

जब मैं "समय मायने रखता है" जैसे संक्षिप्त रूप का प्रयोग करता हूँ या खुशी के समीकरण में T अक्षर का उपयोग करता हूँ, तो वास्तव में मैं दो अलग-अलग चीजों को मिला रहा होता हूँ। U को कौन आकार देता है? बुढ़ापा, एक सापेक्ष अवधारणा जो युगों और संस्कृतियों में बदलती रहती है? या समय, जो निरपेक्ष है? उत्तर है: दोनों।

हमारे सबसे करीबी प्राइमेट रिश्तेदारों में उम्र और खुशी के बीच संबंध की खोज से यह पता चलता है कि समय - सामाजिक उम्र के बजाय वास्तविक उम्र - मायने रखती है। आखिरकार, चिंपैंजी शारीरिक रूप से बूढ़े होते हैं, लेकिन उन्हें अपनी उम्र का पता नहीं होता और न ही वे जन्मदिन या सेवानिवृत्ति मनाते हैं। प्रजातियों में, केवल हम मनुष्य ही जन्म से अपने वर्षों की गिनती करते हैं और वर्षों को गिनने के लिए ज्वलनशील उपकरणों और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का उपयोग करते हैं। केवल मनुष्य ही अपने दिमाग में यह सांख्यिकीय अनुमान रखते हैं कि हम कितने समय तक जीवित रहने की उम्मीद करते हैं, और इसका उपयोग अपने शेष वर्षों को गिनने के लिए करते हैं। केवल मनुष्य ही अपने आस-पास के लोगों के सापेक्ष उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में अपनी स्थिति के बारे में अत्यधिक जागरूक होते हैं। यही कारण है कि एक पचास वर्षीय व्यक्ति उस समाज में बहुत बूढ़ा महसूस करता है, और वास्तव में होता भी है, जहाँ औसत जीवन प्रत्याशा केवल साठ है, जबकि अन्य समाजों में यह अस्सी है।

तो हम यह मान सकते हैं कि आप कहाँ रहते हैं, यह आपके उम्र और खुशी के आपसी संबंध को प्रभावित करेगा—यदि आप मनुष्य हैं। पिछले अध्याय में हमने जिन चिंपैंजी और ओरंगुटानों को देखा, वे तीन देशों और दो गोलार्धों में रहते हैं, कुछ चिड़ियाघरों में और कुछ अभयारण्यों में, लेकिन उनके यू-आकार के वक्र लगभग एक जैसे दिखते हैं। यह तर्कसंगत है: यदि उन्हें लगभग एक समान रूप से रखा और व्यवहार किया जाता है, तो बंदरों को इस बात की परवाह करने का कोई कारण नहीं है

कि वे किस देश में हैं। यह आश्चर्यजनक होगा यदि जापान में बंदरों को मध्य आयु की समस्याएँ हों, लेकिन ऑस्ट्रेलिया में न हों। मनुष्यों के मामले में ऐसा नहीं है। इस चार्ट पर विचार करें, जो एक बार फिर कैरोल ग्राहम और मिलेना निकोलोवा द्वारा गैलप वर्ल्ड पोल डेटा के विश्लेषण पर आधारित है:



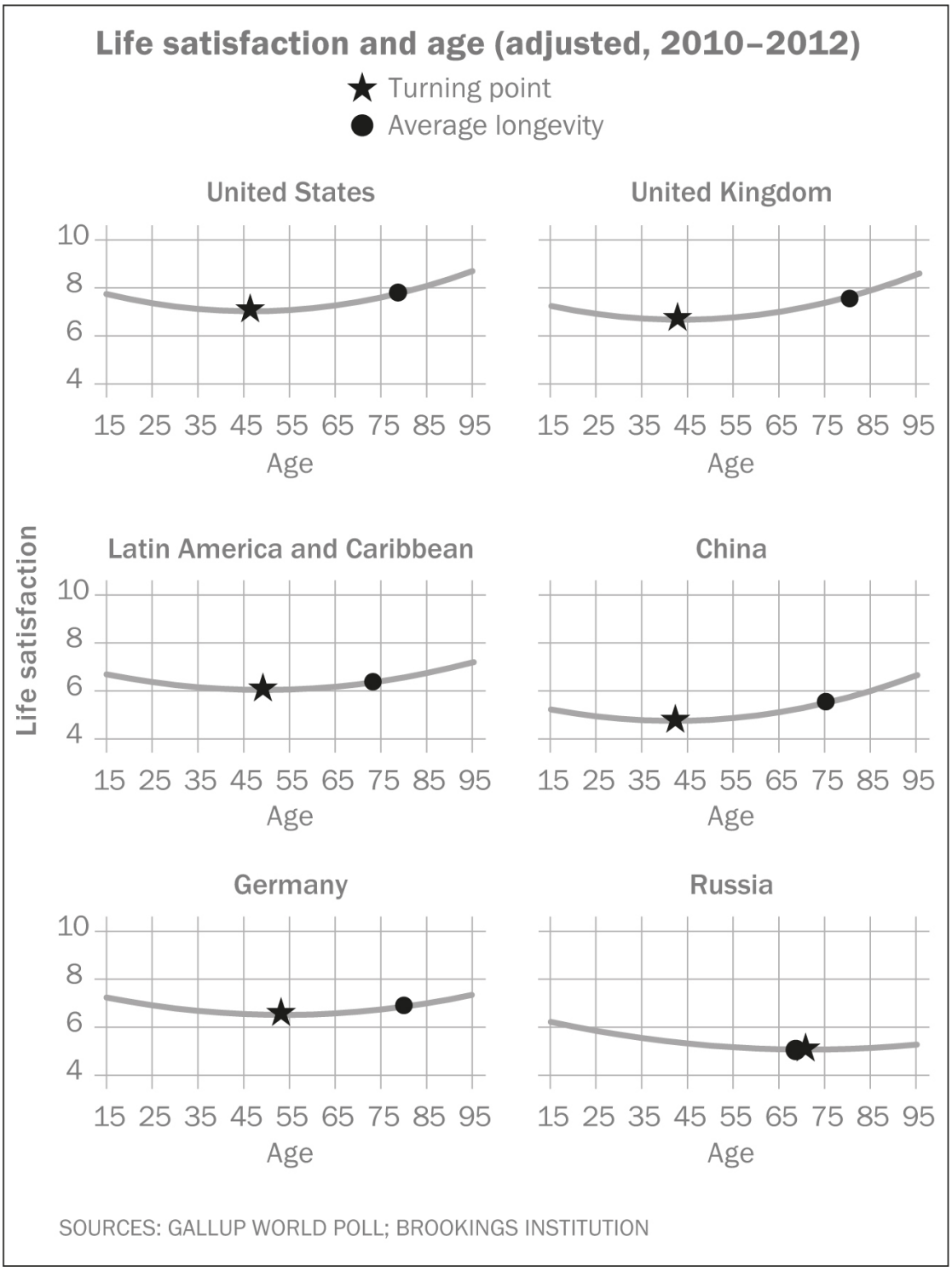
सबसे निचली रेखा वही वैश्विक खुशी का यू-आकार का वक्र है जिसे हमने ऊपर देखा था। हालांकि, यहां इसकी तुलना दो देशों, यानी संयुक्त राज्य अमेरिका और डेनमार्क के आयु-खुशी वक्रों से की गई है। सामान्य पैटर्न एक जैसे ही हैं; लेकिन वक्र के हर चरण में, अमेरिकी समग्र रूप से दुनिया की तुलना में अधिक खुश हैं। उम्र के साथ मध्य जीवन में उनकी संतुष्टि का स्तर नीचे आ सकता है, लेकिन फिर भी आप 45 वर्ष की आयु में एक औसत अमेरिकी होना, 20 या 70 वर्ष की आयु में दुनिया के एक औसत व्यक्ति होने की तुलना में अधिक पसंद करेंगे। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है: अमेरिका एक स्थिर, समृद्ध और आम तौर पर रहने के लिए एक वांछनीय स्थान है,

यही कारण है कि इतने सारे लोग वहां रहना चाहते हैं। दूसरी ओर, सबसे ऊपरी रेखा पर स्थित डेनमार्क और भी अधिक खुश है। सामान्य तौर पर, स्कैंडिनेविया एक बहुत ही खुशहाल जगह है। 2016 की विश्व खुशी रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया के आठ सबसे खुशहाल देशों में से छह इसी क्षेत्र में थे (जानकारी के लिए: डेनमार्क, फिनलैंड, आइसलैंड, नीदरलैंड, नॉर्वे और स्वीडन)।

इससे पता चलता है कि विभिन्न देशों और क्षेत्रों में उम्र के साथ खुशी के पैटर्न अलग-अलग होते हैं। देशों के सुख-सुविधा वक्र अलग-अलग औसत आयु पर निचले स्तर पर पहुंचते हैं, और जीवन के प्रारंभिक और बाद के चरणों के बीच बहुत अलग-अलग संबंध दिखाई दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, नीचे छह स्थानों के वक्र दिए गए हैं, जो ग्राहम और निकोलोवा द्वारा गैलप वर्ल्ड पोल डेटा के विश्लेषण पर आधारित हैं।

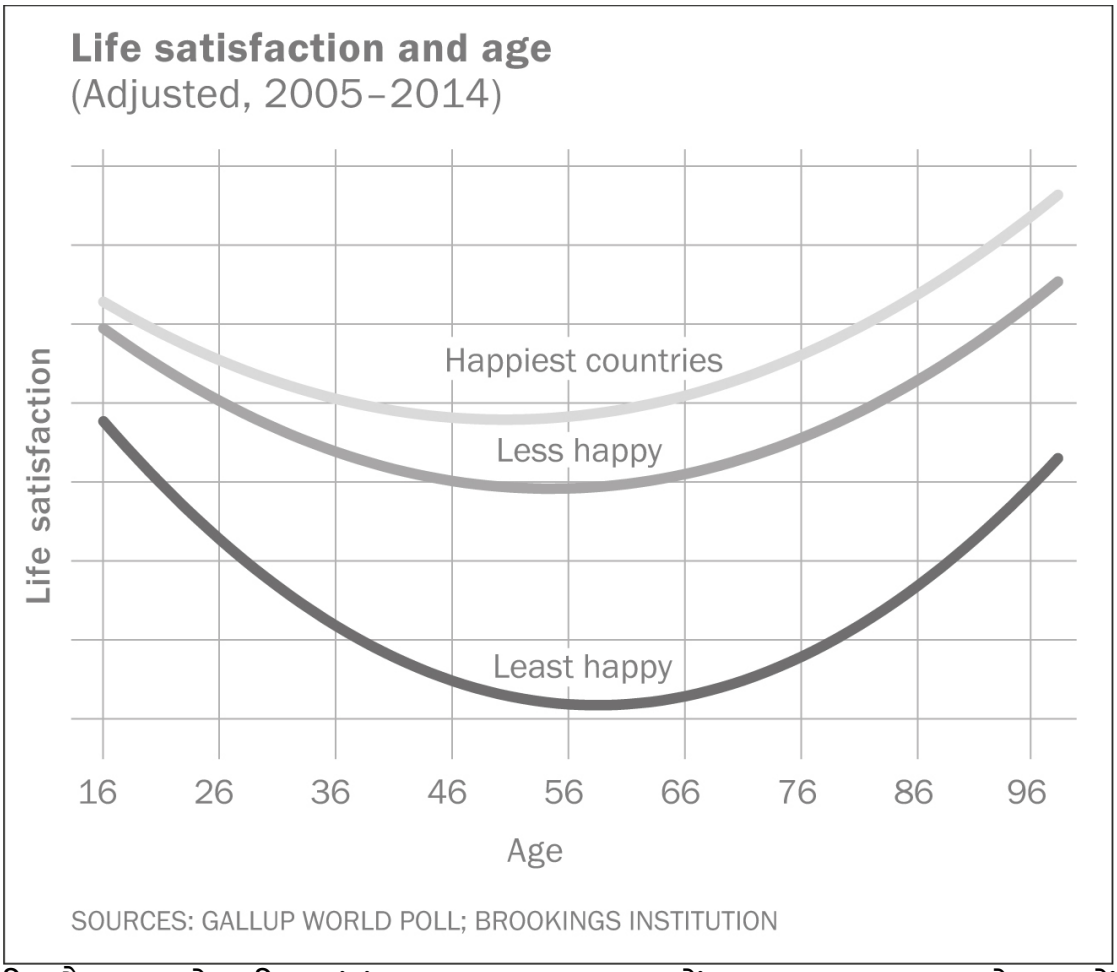
प्रत्येक वक्र पर, तारा वक्र के निचले बिंदु को दर्शाता है, जहाँ जीवन संतुष्टि अपने सबसे निचले स्तर पर पहुँचती है और फिर उसमें सुधार होना शुरू होता है; बिंदु उस देश या क्षेत्र में औसत जीवनकाल को दर्शाता है। इस डेटा सेट में, संयुक्त राज्य अमेरिका और यूनाइटेड किंगडम समान दिखते हैं, जो उनकी लगभग समान संस्कृतियों और अर्थव्यवस्थाओं को देखते हुए आश्चर्यजनक नहीं है। लैटिन अमेरिकी और कैरेबियन देशों में भी यही पैटर्न है, लेकिन वहाँ जीवन संतुष्टि का समग्र स्तर थोड़ा कम है, शायद इसलिए कि जीवन इतना आसान नहीं है। इन तीनों स्थानों पर, चालीस की उम्र से सुधार शुरू होता है। चीन में, संतुष्टि का स्तर और भी कम है, लेकिन जीवन के बाद के चरणों में इसमें काफी तेजी से वृद्धि होती है। इसलिए चीन कुल मिलाकर अपेक्षाकृत दुखी देश है, लेकिन यह एक ऐसा देश है जहाँ उम्र के साथ उल्लेखनीय सुधार होता है। दूसरी ओर, जर्मनी एक अपेक्षाकृत खुशहाल देश है—2016 की विश्व खुशी रिपोर्ट के अनुसार दुनिया में सोलहवें स्थान पर—लेकिन वहाँ जीवन का चक्र कुछ अलग लगता है, क्योंकि खुशी का सबसे निचला स्तर पचास के मध्य तक नहीं पहुँचता। औसतन, जर्मन लोग सुख-दुख की तुलना में अधिक वर्षों तक निराशा का सामना करते हैं। हमें उनके लिए आंसू बहाने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि उनकी अपेक्षाकृत प्रतिकूल सुख की राह उनकी अपेक्षाकृत उच्च सुख की राह से संतुलित हो जाती है। क्या आप ऐसी जगह रहना पसंद करेंगे जहाँ सुख का स्तर समग्र रूप से अधिक हो, या ऐसी जगह जहाँ सुख में लगातार वृद्धि होती रहे? आप अपनी पसंद चुन सकते हैं। लेकिन रूस को चुनने की कोशिश न करें। 2016 की विश्व सुख रिपोर्ट में यह

दुनिया का छप्पनवाँ सबसे सुखी देश था, और ग्राहम और निकोलोवा के अनुसार, वहाँ सुख की राह में बदलाव औसत व्यक्ति की मृत्यु के बाद ही शुरू होता है। सुख का निम्न स्तर और सुख की राह में देर से होने वाला बदलाव दुख का एक आदर्श संयोजन है।



पता चला है कि ये दोनों चीजें—खुशी का स्तर और खुशी का प्रक्षेप पथ—आपस में जुड़ी हो सकती हैं। कुछ समय पहले, जब कैरोल ग्राहम और जूलिया रुइज़ पोज़ुएलो ने उन छियालीस देशों का अध्ययन किया, जहाँ गैलप वर्ल्ड पोल ने 2005 से 2014 तक बड़ी संख्या में लोगों का सर्वेक्षण किया था (अधिक डेटा घनत्व से सांख्यिकीय रूप से अधिक विश्वसनीय परिणाम मिलते हैं), तो उन्होंने उनमें से दो को छोड़कर बाकी सभी में यू-आकार के वक्र पाए। आगे बढ़ते हुए, उन्होंने देशों को तीन समूहों में विभाजित किया: सबसे खुशहाल समूह, सबसे कम खुशहाल समूह और एक मध्य समूह। अंत में, उन्होंने देशों के प्रत्येक समूह में उस निर्णायक मोड़ का अध्ययन किया: यानी, वह उम्र जब लोग बेहतर महसूस करने लगते हैं, और खुशी की धारा उनके विरुद्ध जाने के बजाय उनके पक्ष में काम करने लगती है। उन्होंने पाया कि यह निर्णायक मोड़ सबसे खुशहाल देशों में सबसे पहले (सैंतालीस वर्ष की आयु में) और सबसे कम खुशहाल देशों में सबसे बाद में (बासठ वर्ष की आयु में) आया। दूसरे शब्दों में, उन्होंने एक प्रकार की "अमीर और अमीर होते जाते हैं" वाली घटना का पता लगाया: खुशहाल देशों में रहने वाले लोग न केवल जीवन संतुष्टि के उच्च स्तर का आनंद लेते हैं, बल्कि वे बढ़ती संतुष्टि के अधिक वर्षों का भी आनंद लेते हैं, क्योंकि वे मध्य जीवन की गिरावट से जल्दी उबर जाते हैं। नीचे दिया गया चार्ट दर्शाता है कि यह संबंध कैसे काम करता है।

यही पैटर्न व्यक्तियों और देशों दोनों पर लागू होता है। जब ग्राहम और रुइज़ पोज़ुएलो ने विश्व के नमूने का अध्ययन किया, तो उन्होंने पाया कि लोग जितने अधिक खुश होते हैं, उनका उत्थान उतना ही जल्दी होता है—और इसलिए, वे (अन्य चीजें समान रहने पर) अपने जीवन से बढ़ती संतुष्टि का आनंद लेने में उतने ही अधिक वर्ष व्यतीत करते हैं। इसका कारण अज्ञात है, लेकिन खुशी के बारे में बहुत सी बातों की तरह, यह परिणाम न तो विशेष रूप से तार्किक लगता है और न ही विशेष रूप से न्यायसंगत: यह सकारात्मक प्रभाव सबसे पहले उन लोगों और देशों की मदद करता है जिन्हें इसकी सबसे कम आवश्यकता होती है।



खुशी और उम्र के बीच संबंध अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग होना हमें "रूसी मत बनो" के अलावा एक महत्वपूर्ण बात बताता है। जो कुछ भी हो रहा है, वह आंशिक रूप से जैविक और आनुवंशिक है। खुशी का वक्र इतने सारे डेटा सेट और स्थानों में, यहां तक कि बंदरों में भी, दिखाई नहीं देता अगर यह कुछ हद तक जन्मजात न होता। लेकिन यह पूरी तरह से जैविक या आनुवंशिक नहीं है, क्योंकि जीन देशों के बीच बहुत ज्यादा भिन्न नहीं होते, लेकिन पैटर्न भिन्न होता है। इसलिए, खुशी का वक्र समय और उम्र बढ़ने, दोनों से संबंधित होना चाहिए।

तो अब असली मुश्किल सवाल पर आते हैं। कुछ जटिल चल रहा है। आखिर क्या है वो?

5

अपेक्षाओं का जाल

मध्य आयु की उदासी अक्सर किसी बात के बारे में नहीं होती।

छियालीस वर्ष की आयु में, एंथोनी का मानना है कि वह अपने चरम पर पहुंच चुके हैं। उनका मानना है कि उनका सर्वश्रेष्ठ व्यक्तिगत विकास और सबसे रोमांचक दिन बीत चुके हैं।

संभवतः वह गलतफहमी में है। मैं शर्त लगा सकता हूँ कि उसके सबसे अच्छे दिन अभी आने बाकी हैं। लेकिन वह यह देख नहीं पा रहा है। खुशी का ग्राफ मानो हवा से ही असंतोष पैदा कर देता है, और फिर ऐसा करने के बाद, जब हालात सुधरने ही वाले होते हैं, तब हमें बेहतर करने की कोशिश छोड़ देने के लिए उकसाता है। यह एक कपटपूर्ण चाल है, जिसका शिकार एंथोनी हो रहा है।

वह एक पेशेवर व्यक्ति हैं जिनसे मेरी मुलाकात कुछ सामाजिक समारोहों में हुई थी। जब उन्होंने मेरे जीवन-संतुष्टि संबंधी प्रश्नावली को भरा, तो मैंने देखा कि उनकी संतुष्टि का स्तर बीस वर्ष की आयु से घटता जा रहा था। इसमें कुछ असामान्य नहीं था। लेकिन जब मैंने देखा कि उन्होंने चालीस वर्ष की आयु को "चरम सीमा" बताया है, तो मैंने उनसे इसके बारे में पूछने का फैसला किया।

उन्होंने मुझे बताया कि उनके बीसवें दशक में उन्होंने नई मिली आज़ादी और तेज़ी से बौद्धिक विकास का भरपूर आनंद लिया। स्कूल में उनका प्रदर्शन शानदार रहा, उन्हें एक असाधारण मार्गदर्शक मिला, उनकी मुलाकात अपनी भावी पत्नी से हुई और उनसे सगाई भी हो गई। तीसवें दशक में उन्हें वास्तविकता का सामना करना पड़ा। उनके क्षेत्र में रोज़गार का बाज़ार कठिन था, उन्हें और उनकी पत्नी को दो बार घर बदलना पड़ा, और एक बार घर बदलते समय उनके दोनों पिता का देहांत हो गया। वे पूरी तरह टूट गए। एंथनी ने कहा, "उसके बाद एक साल तक मैं एक रोबोट की तरह ज़िंदगी जीता रहा।" एक साल के दुख के दौर से गुज़रने के बाद एंथनी सामान्य जीवन में लौट आए, लेकिन यह एक नया सामान्य जीवन था। "इसका मुझ पर गहरा असर हुआ। मैं इसे बचपन की आखिरी मौत की तरह बताता हूँ।"

पेशेवर तौर पर हालात बेहतर रहे। तीस की उम्र के आसपास, एंथोनी और उनकी पत्नी दोनों को मनचाही नौकरियां मिल गईं। लेकिन फिर, चालीस की उम्र के आसपास, उन्हें ठहराव महसूस होने लगा। “हकीकत कड़वी होती है, और यह साफ था कि मैं

अपने चरम पर पहुंच चुका था। अपनी बुद्धि और रचनात्मकता के हिसाब से मैं अपनी सीमा तक पहुंच गया था। अब और आगे बढ़ना मुश्किल था। इसे ऐसे समझिए: यह स्पष्ट हो गया था कि मैंने बाहरी तौर पर जितना हो सकता था उतना अच्छा कर लिया था। इसलिए उस दौरान मैं अवसाद से गुजरा, शायद एक साल या डेढ़ साल तक।"

जब मैंने एंथनी का इंटरव्यू लिया, तो उनका अवसाद का दौर कई साल पहले बीत चुका था। मेरे शून्य से दस के पैमाने पर, उन्होंने अपने जीवन की संतुष्टि को आठ अंक दिए, जो उनके तीसवें दशक के समान ही थे। उन्होंने कहा कि वे खुद को भाग्यशाली मानते हैं। फिर भी, उनकी बातें सुनकर मुझे यही लगा कि वे इस बात को स्वीकार कर रहे हैं कि उनका सबसे अच्छा समय बीत चुका है। वे यह बात मानते हैं कि वे अपने क्षेत्र में कभी शीर्ष लोगों में से एक नहीं होंगे, और वे अपने शारीरिक पतन को भी स्वीकार कर रहे हैं। वे कोलेस्ट्रॉल की दवा ले रहे हैं। उनका शरीर पहले की तरह जल्दी ठीक नहीं होता। कुछ दिन पहले, अखबार में अपने ही उम्र के किसी व्यक्ति के स्टेयरमास्टर पर गिरने से हुई मौत के बारे में पढ़कर उन्होंने सोचा: ऐसा मेरे साथ भी हो सकता है।

तो क्या उन्हें लगता है कि वे अपने चरम पर पहुंच चुके हैं? "बिल्कुल। उम्र के हिसाब से मैं आधी उम्र पार कर चुका हूं। शारीरिक रूप से तो निश्चित रूप से। लेकिन मानसिक रूप से गिरावट शुरू हो चुकी है।"

मैंने सोचा कि क्या वह अपने बीसवें दशक में प्राप्त संतुष्टि और उत्साह को फिर से हासिल करने की कल्पना कर सकते हैं। उन्होंने दृढ़ता से उत्तर दिया: "नहीं। वह बहुत तेजी से विकास का दौर था। मुझे नहीं लगता कि ऐसा हो पाएगा। इतना समय ही नहीं है।"

एंथोनी दुखी व्यक्ति नहीं है, लेकिन वह अपने घटते भविष्य को देखते हुए खुद को उसी के अनुरूप ढालने के लिए संघर्ष कर रहा है। उसे लगता है कि बाहरी उपलब्धियों और आंतरिक संतुष्टि दोनों के लिए उसकी क्षमता कम होती जा रही है। ऐसा नहीं है कि हालात बहुत खराब हैं। बल्कि, हालात सुधरने की संभावना कम ही है। उसकी आवाज़ में खुशी की कमी नहीं है, बल्कि आशावाद की कमी है।

अगर मैंने कुछ ही दिन बाद, युवा जर्मन अर्थशास्त्री हेंस श्वैंड्ट का साक्षात्कार लेने के बाद, एंथनी से बात की होती, तो मैं उसे यही समझा पाता। दरअसल, एंथनी का आशावाद कम हो गया है और उसे लगता है कि वह अपने चरम पर पहुँच चुका है,

इसलिए संभव है कि उसका निराशावाद गलत हो और उसका भावनात्मक चरम अभी आना बाकी हो। अगर श्वेंड्ट सही हैं, तो एंथनी को एक सुखद आश्चर्य मिलने की प्रबल संभावना है।

* * *

पत्रकारिता के शिष्टाचार का पालन करते हुए हैनेस—मेरा मतलब है, श्वांड्ट—को उनके उपनाम से पुकारना मुश्किल है, क्योंकि शायद वो मेरे द्वारा साक्षात्कार लिए गए सबसे कम औपचारिक व्यक्ति हैं। एक बसंत के दिन जब मैं उनसे प्रिंसटन विश्वविद्यालय में मिलने गई, तो वो दौड़ते हुए नीचे सामाजिक विज्ञान भवन की लॉबी में मेरे पति और मुझसे मिलने आए और हमारा गर्मजोशी से स्वागत किया। फिर हमें कैंपस का दौरा कराने के लिए ले गए, जहाँ उन्होंने हमें डायनासोर और रसायन विज्ञान की प्रयोगशालाएँ दिखाईं। इस दौरान वो बार-बार अपना मोबाइल फोन देख रहे थे और इतनी तेज़ी से (अंग्रेज़ी में—जो उनकी मातृभाषा नहीं थी) बात कर रहे थे कि उनके साथ तालमेल बिठाना मुश्किल हो रहा था। जब हम आखिरकार उस छोटे से कार्यालय में पहुँचे, जिसे वो एक अन्य शोधकर्ता के साथ साझा करते थे, तो छात्र लगातार आकर पूछ रहे थे कि टी-शर्ट कहाँ से मिलेंगी। छह फुट लंबे, गंजे और चुस्त-दुरुस्त, उभरे हुए चेहरे और मजबूत हाथों वाले श्वांड्ट तीस वर्ष की आयु के आसपास थे और अभी ज्यूरिख में अपने पहले प्रोफेसर पद की नियुक्ति की दहलीज पर ही थे, लेकिन वो पहले से ही उस तरह की सफलता का आनंद ले रहे थे जिसका अधिकांश पोस्टडॉक्टोरल शोधकर्ता केवल सपना ही देख सकते हैं।

मूल रूप से जर्मनी के हैम्बर्ग से ताल्लुक रखने वाले और म्यूनिख में शिक्षा प्राप्त करने वाले श्वांड्ट ने व्यावसायिक अर्थशास्त्र में स्नातकोत्तर की पढ़ाई शुरू की, लेकिन जल्द ही ऊब गए। उन्हें गणित पसंद था, लेकिन लाभ को अधिकतम करने की बजाय समाज को बेहतर बनाने में उनकी अधिक रुचि थी, और वे गणितीय मॉडलिंग के निरंकुशता से निराश थे। “आप बहुत सारा समय जटिल मॉडलों के साथ बिताते हैं, और वास्तविक जीवन के बारे में बहुत कम सीखते हैं। हमारी एक कक्षा वृहद अर्थशास्त्र और बेरोजगारी पर थी, लेकिन मैंने बेरोजगारी के बारे में कुछ नहीं सीखा। मैं प्रोफेसर के पास गया और कहा कि शायद हमें बेरोजगारी के इतिहास पर कुछ करना चाहिए, और उन्होंने कहा कि वे मॉडल के बिना सोच भी नहीं सकते।” (यहाँ एंड्रयू

ओसवाल्ड की झलक मिलती है, जो पिछली पीढ़ी के नीरस गणितीय अर्थशास्त्र के विद्रोही थे।)

उन्होंने अर्थशास्त्र छोड़ने के बारे में सोचा था, लेकिन रिचर्ड लेयर्ड का व्याख्यान पढ़ने के बाद उनका यह इरादा बदल गया। लेयर्ड एक अग्रणी सुख अर्थशास्त्री थे, जिनका दृष्टिकोण श्वांड्ट को समझ में आया (और जिनके काम का ज़िक्र मैंने अध्याय 2 में किया है)। लेयर्ड को पढ़ने के बाद, श्वांड्ट को यह अजीब लगा कि अर्थशास्त्रियों ने खुशहाली के अध्ययन का काम दूसरों पर क्यों छोड़ दिया था—यानी लोगों को संतुष्टि किस चीज़ से मिलती है। आख़िरकार, यह विचार कि लोग हमेशा तर्कसंगत चुनाव करते हैं, और उससे भी कम तर्कसंगत चुनाव जो उनकी खुशहाली को बेहतर बनाते हैं, स्पष्ट रूप से गलत है। श्वांड्ट ने कहा, "ऐसा हो सकता है कि हम ऐसे चुनाव कर रहे हों जो हमारे लिए सर्वोत्तम न हों। और प्रकट प्राथमिकताएँ आपको यह कभी नहीं बताएँगी।"

अगर लोग अपनी उपयोगिता के बारे में बेतरतीब ढंग से गलत अनुमान लगा रहे होते, तो यह एक अलग बात होती, लेकिन यह भी स्पष्ट रूप से गलत है। प्रयोगों से पता चलता है कि लोगों का अतार्किक व्यवहार यादृच्छिक नहीं बल्कि व्यवस्थित रूप से पक्षपातपूर्ण होता है। एक उदाहरण के तौर पर (नोबेल पुरस्कार विजेता मनोवैज्ञानिक डैनियल काहनेमैन और उनके सहयोगियों जैक नेत्श और रिचर्ड थैलेर द्वारा 1990 में किए गए एक प्रसिद्ध प्रयोग से), जो लोग एक मग के लिए मान लीजिए, केवल 3 डॉलर देने को तैयार हैं, वही लोग कुछ मिनट बाद अगर उन्हें वही मग मिल जाए, तो उसे देने के लिए 7 डॉलर तक की मांग करेंगे, मानो मग उनके पास आने मात्र से ही उसका मूल्य बढ़ गया हो। लोग अपने पास जो है उसे खोने से कतराते हैं, भले ही उन्हें कुछ नया मिलने से अधिक लाभ हो। यदि लोग लगातार इस "संपत्ति पूर्वाग्रह" को प्रदर्शित करते हैं, तो वे लगातार बेहतर स्थिति प्राप्त करने के अवसरों को भी छोड़ देंगे - कम से कम पारंपरिक अर्थशास्त्रियों की परिभाषा के अनुसार। यह पता चलता है कि मनुष्य इस प्रकार के पूर्वाग्रहों से ग्रस्त हैं।

2007 में, श्वैंड्ट, जो उस समय पीएचडी के प्रथम वर्ष के छात्र थे, यह सोचने लगे कि क्या लोगों की अपेक्षाएँ उनके कल्याण के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण किसी चीज़ के बारे में तर्कसंगत हैं: जीवन से उनकी अपनी संतुष्टि। "मैं इस विचार के लिए तैयार था

कि तर्कसंगत अपेक्षाएँ गलत हो सकती हैं, और मैंने सोचा कि इसे जाँचने के लिए यह एक अच्छा परीक्षण होगा।"

एक मार्गदर्शक के सुझाव पर, श्वांड्ट ने एक जर्मन अध्ययन के आंकड़ों का गहन अध्ययन किया, जिसमें 1991 से 2004 तक लगभग पंद्रह वर्षों तक एक ही समूह के व्यक्तियों का अनुसरण किया गया था। इस अध्ययन में न केवल एक दशक से अधिक समय तक प्रतिभागियों को शामिल किया गया था, बल्कि इसमें पश्चिमी और पूर्वी जर्मनी दोनों को शामिल किया गया था, जिससे दो अत्यंत भिन्न राजनीतिक और सांस्कृतिक संदर्भों में तुलना करना संभव हो सका। सबसे अनोखी बात यह थी कि अध्ययन में लोगों से न केवल उनके जीवन से संतुष्टि के बारे में पूछा गया, बल्कि यह भी पूछा गया कि वे पांच साल बाद कितनी संतुष्टि महसूस करने की उम्मीद करते हैं। अपेक्षाओं की बाद की वास्तविकता से तुलना करके, श्वांड्ट यह पता लगा सके कि लोग अपने भविष्य की खुशी के बारे में कितने सही या गलत थे।

परिणाम ने उन्हें आश्चर्यचकित कर दिया, न केवल इसलिए कि पैटर्न मौजूद था, बल्कि इसलिए भी कि यह पुरुषों और महिलाओं दोनों में मौजूद था, और यह पूर्वी और पश्चिमी जर्मनों (जिनके शीत युद्ध के वर्षों में जीवन के पूर्व अनुभव बहुत अलग थे) दोनों में मौजूद था, और यह व्यक्तियों के साथ-साथ लोगों के समूहों में भी मौजूद था। जब श्वांड्ट ने मंदी जैसी बड़ी घटनाओं की जाँच की, जिनसे लोगों के जीवन में व्यवधान आ सकता था, तब भी यह पैटर्न गायब नहीं हुआ। आय और जनसांख्यिकी जैसी चीजों के लिए सांख्यिकीय समायोजन करने पर भी यह पैटर्न बना रहा। जैसा कि उन्होंने बाद में लिखा: "यह पैटर्न समय के साथ स्थिर है, समूहों के भीतर, व्यक्तियों के भीतर और विभिन्न सामाजिक-आर्थिक समूहों में देखा गया है।" यह पैटर्न इतना मजबूत था - वास्तव में, बिना किसी सांख्यिकीय हेरफेर के स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहा था - कि पहले तो श्वांड्ट को लगा कि उन्होंने डेटा को गलत तरीके से कोड किया होगा। लेकिन ऐसा नहीं था। "मैंने सोचा: यह जरूर मायने रखता है।"

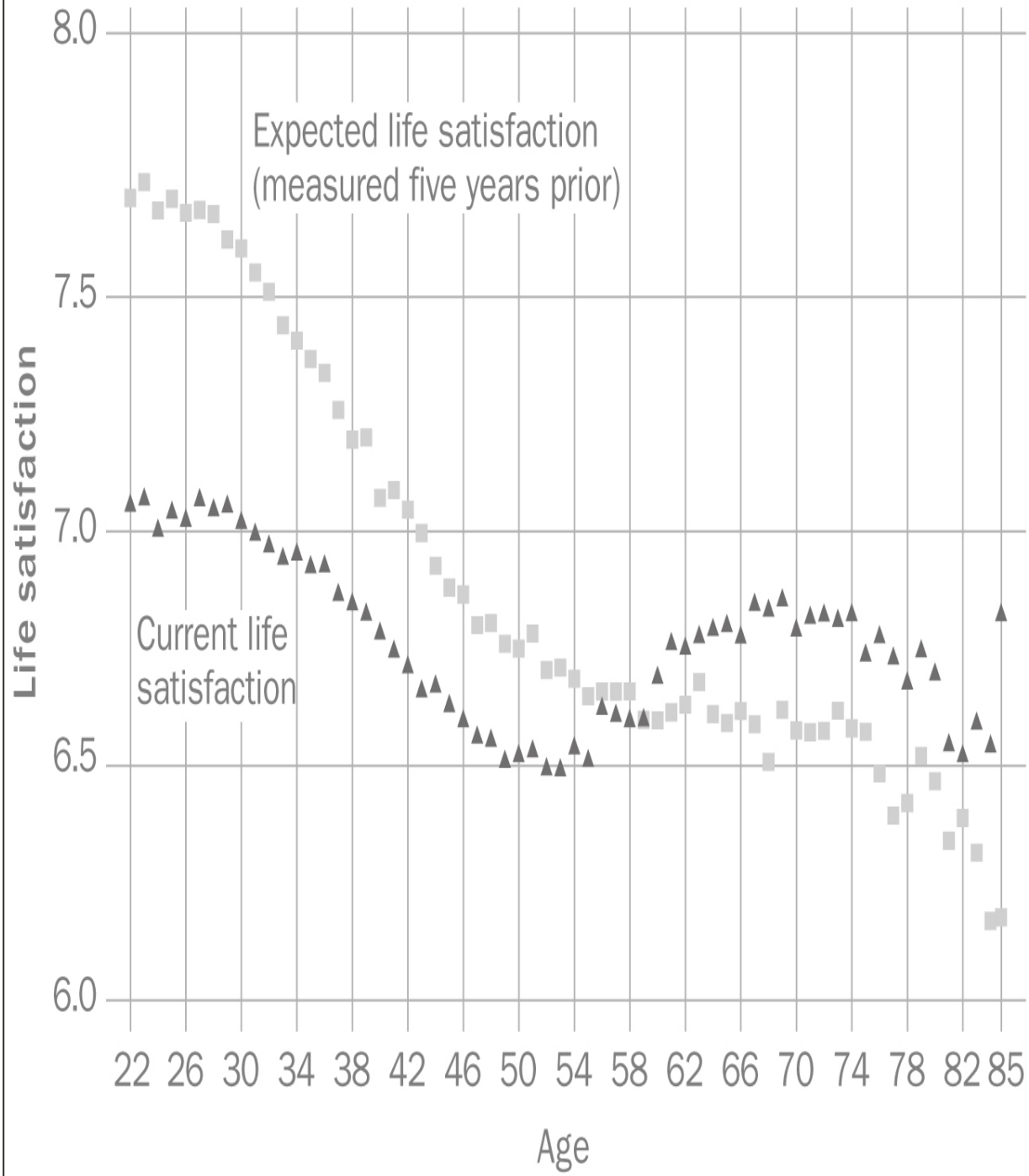
शुरू में, उन्हें ठीक से पता नहीं था कि यह क्यों मायने रखता है, हालांकि उन्हें एक सामान्य विचार था। वे खुशी के वक्र से परिचित थे, और इसकी व्याख्या न होने से वे उत्सुक थे। हालांकि, कुछ समय के लिए वे स्वास्थ्य और कल्याण के अर्थशास्त्र पर अपने मुख्यधारा के काम में वापस लौट गए। आखिरकार, उन्हें प्रोत्साहन के रूप में कुछ खास मिला नहीं था। “यह मेरे पीएचडी का पहला प्रोजेक्ट था। मुझे याद है कि मैंने

इसे मैक्रोइकॉनॉमिस्टों के एक समूह के सामने प्रस्तुत किया था, और वे सचमुच मुझ पर हंस रहे थे। मुझे अभी भी याद है: उन्हें यह बहुत हास्यास्पद लगा कि मैं ऐसा कर रहा हूँ। उन्होंने मुझसे सचमुच पूछा कि किसी को अपेक्षित जीवन संतुष्टि की परवाह क्यों होगी।”

एंड्रयू ओसवाल्ड उन अर्थशास्त्रियों में से एक थे जिन्हें उनके निष्कर्ष हास्यास्पद नहीं लगे। जब वे एक सम्मेलन में मिले, तो नाश्ते के लिए हुई संक्षिप्त मुलाकात दो घंटे की बातचीत में बदल गई। श्वैंड्ट ने याद करते हुए बताया, "उन्होंने कहा, 'वाह, यह तो बहुत महत्वपूर्ण है।'" और इस तरह, अपेक्षाओं और वास्तविकता की तुलना करने वाले अपने काम पर लौटते हुए, श्वैंड्ट ने एक लेख तैयार किया जो 2016 में जर्नल ऑफ इकोनॉमिक बिहेवियर एंड ऑर्गनाइजेशन में "अधूरी आकांक्षाएं खुशहाली में उम्र के साथ होने वाले यू-आकार के प्रभाव का स्पष्टीकरण" शीर्षक से प्रकाशित हुआ।

ओसवाल्ड को श्वैंड्ट के लेख में जो बात इतनी उत्साहित करने वाली लगी, वह यह थी:

Current and expected life satisfaction by age



SOURCE: HANNES SCHWANDT

और यह ग्राफ़ क्या दर्शाता है? डेटाबेस में शामिल सत्रह से नब्बे वर्ष की आयु के जर्मन नागरिकों से उनके वर्तमान और भविष्य के जीवन की संतुष्टि को 0 ("पूरी तरह असंतुष्ट") से 10 ("पूरी तरह संतुष्ट") के मानक पैमाने पर रेट करने के लिए कहा गया था। त्रिभुज दर्शाते हैं कि प्रत्येक आयु में लोग वास्तव में कितने संतुष्ट हैं। वर्ग दर्शाते हैं कि पाँच वर्ष पूर्व उनकी संतुष्टि की अपेक्षा कितनी थी। वक्रों को पूर्व अपेक्षाओं और बाद की वास्तविकता की तुलना करने के लिए संरेखित किया गया है। उदाहरण के लिए, पच्चीस वर्षीय लोग तीस वर्ष की आयु तक पहुँचने पर अपनी संतुष्टि का स्तर लगभग 7.5 होने की अपेक्षा करते हैं; लेकिन जब वे वास्तव में तीस वर्ष के होते हैं, तो उनकी संतुष्टि का स्तर केवल 7 होता है। दूसरे शब्दों में, वे अपने जीवन से उतने खुश नहीं हैं जितना उन्होंने अपेक्षा की थी। दूसरे शब्दों में, वे निराश हैं। जब त्रिभुजों की रेखा वर्गों की रेखा के नीचे होती है, तो लोग अपनी संतुष्टि की स्थिति से निराश होते हैं। जब त्रिभुजों की रेखा वर्गों की रेखा के ऊपर होती है, तो वे सुखद रूप से आश्चर्यचकित होते हैं।

ग्राफ से कुछ बातें तुरंत स्पष्ट हो जाती हैं। त्रिभुजों की रेखा—वर्तमान जीवन संतुष्टि—U पैटर्न दर्शाती है (बुढ़ापे तक, जब सर्वेक्षण में शामिल लोग बीमार पड़ जाते हैं और मर जाते हैं, और डेटा कमज़ोर और अव्यवस्थित हो जाता है)। इसका निचला बिंदु ठीक वहीं है जहाँ उम्मीद की जा सकती है, लगभग पचास वर्ष की आयु के आसपास। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है!

दूसरी बात यह है: युवा लोग अपने भविष्य की संतुष्टि का लगातार ज़रूरत से ज़्यादा अनुमान लगाते हैं। वे एक बहुत बड़ी भविष्यवाणी की गलती करते हैं, जो कि स्वाभाविक ही होती है—जैसे कि आप सिएटल में रहते हों और हर दिन धूप की उम्मीद करते हों। श्वेंड्ट अपने लेख में टिप्पणी करते हैं, "ये गलतियाँ बड़ी होती हैं।" बीस से बीस वर्ष की आयु के युवा औसतन अपने भविष्य की संतुष्टि का लगभग 10 प्रतिशत अधिक अनुमान लगाते हैं। हालाँकि, समय के साथ, यह अत्यधिक आशावाद कम हो जाता है। शायद इसलिए कि वे अतीत में लगातार निराश होते रहे हैं, और शायद इसलिए कि उन्हें लगता है कि जीवन के साहसिक और स्वस्थ वर्ष बीत चुके हैं, उनकी उम्मीदें कम हो जाती हैं। शून्य तक नहीं: 7.5 से 6.5 तक की गिरावट, भले ही बड़ी हो, विनाशकारी नहीं है। लोग गहरे अवसाद में नहीं डूब रहे हैं। वे, दरअसल, यथार्थवादी बन रहे हैं।

पचास की उम्र में क्या होता है, देखिए। यू-आकार का वक्र ऊपर की ओर मुड़ने लगता है। इस बीच, उम्मीदें लगभग पूरी तरह से नीचे की ओर खिसक चुकी होती हैं। उम्मीदों का अंतर कम होता है—और फिर उलट जाता है। अधेड़ उम्र और उसके बाद जीवन संतुष्टि, पहले की उम्मीदों के विपरीत, घटने के बजाय बढ़ रही होती है। लेकिन उम्मीदें एक निचले स्तर पर स्थिर हो जाती हैं। लगभग बीस वर्षों तक, हर साल पछतावे और निराशा की एक और खुराक नहीं, बल्कि एक सुखद आश्चर्य लेकर आता है। तो यही है वह अंतर्प्रवाह, और उसका उलटफेर। जीवन के शुरुआती हिस्से में इतना दुख देने वाली पूर्वानुमान संबंधी गलतियाँ जीवन के बाद के हिस्से में अपना रुख बदल लेती हैं। धारा बदल जाती है।

* * *

अपेक्षाओं का अंतर और उसका उलटफेर—ये सब बातें पहली नज़र में आसानी से समझ में आ जाती हैं। लेकिन अर्थशास्त्री होने के नाते, हैनेस श्वैंड्ट ने कुछ गणितीय गणनाएँ करके ऐसे संबंध खोजे जो शायद इतने स्पष्ट न हों। अपेक्षाओं और वास्तविकता के बीच का अंतर एक विशिष्ट आत्म-संदर्भित विशेषता रखता है, जो यह समझाने में सहायक होता है कि क्यों इतने सारे लोग, जिनमें मैं भी शामिल हूँ, अधेड़ उम्र में उलझन और फँसाव की उस अप्रिय अनुभूति से गुज़रते हैं।

ध्यान रहे कि यहाँ लोगों से उनके भविष्य के जीवन की परिस्थितियों के बारे में उनकी अपेक्षाओं का मूल्यांकन करने के लिए नहीं कहा जा रहा है। प्रश्न यह नहीं है, उदाहरण के लिए, "आप पाँच वर्षों में कितनी आय की अपेक्षा करते हैं? आपका स्वास्थ्य कैसा रहेगा? आपकी नौकरी कितनी अच्छी होगी?" ये तो वस्तुनिष्ठ परिस्थितियों से संबंधित प्रश्न हैं। इसके बजाय, लोगों से व्यक्तिपरक विषय के बारे में पूछा जा रहा है: वे पाँच वर्षों में कितना संतुष्ट महसूस करने की अपेक्षा करते हैं, और फिर, बाद में, वे वास्तव में कैसा महसूस करते हैं। और भावनाएँ स्वयं पर प्रभाव डाल सकती हैं। निराशा और पछतावा हमें असंतुष्ट कर सकते हैं। असंतुष्टि हमारी निराशा और पछतावे को और बढ़ा सकती है।

इसका परिणाम कुछ ऐसा निकला जिसे गणितीय रूप से आसानी से मॉडल किया जा सकता है—श्वैंड्ट ने इसके लिए एक समीकरण लिखा—और जो देखे गए परिणामों से काफी सटीक बैठता है। वह इसे फीडबैक प्रभाव कहते हैं, और यह समझाने में मदद करता है कि क्यों कभी-कभी जिन लोगों के पास असंतुष्ट होने के लिए कुछ खास

नहीं होता, वे फिर भी असंतुष्ट महसूस करते हैं, और फिर असंतुष्ट महसूस करने से भी असंतुष्ट हो जाते हैं। मुझे कुछ समीकरण दिखाने के बाद, श्वेंड्ट ने इसे इस तरह समझाया:

मान लीजिए कि आप जीवन के मध्य पड़ाव पर हैं और असंतोष महसूस कर रहे हैं। मान लीजिए कि हालात वाकई बहुत खराब हैं, आपके जीवन में कई चुनौतियाँ हैं या सब कुछ बहुत बिगड़ गया है। ऐसे में आप अवसादग्रस्त हैं, लेकिन कम से कम आप यह तो समझते हैं, 'वाह, अवसादग्रस्त होने के अच्छे कारण हैं।' आपको यह स्पष्ट है कि आप बुरा क्यों महसूस कर रहे हैं और यहीं कहानी खत्म हो जाती है। आप शायद अपनी समस्याओं को दूसरों के साथ अधिक साझा भी करते हैं, या दूसरे लोग आपकी असंतुष्टि को समझते हैं।

“लेकिन मान लीजिए कि आप एक ऐसे रास्ते पर हैं जहाँ सब कुछ अच्छा दिख रहा है। फिर आपको असंतोष महसूस होता है। सिर्फ यह कहने के बजाय कि, ‘मैं इस और उस वजह से असंतुष्ट हूँ,’ और बात खत्म, आप कहते हैं, ‘मैं असंतुष्ट हूँ और मुझे नहीं पता क्यों,’ और इससे आप और भी दुखी हो जाते हैं, और इससे पूर्वानुमान की त्रुटि और भी बढ़ जाती है। तो आप परिस्थितियों को स्थिर रखते हैं, लेकिन आप उनके बारे में बुरा महसूस करते हैं। चूंकि आप उनके बारे में बुरा महसूस करते हैं, आप निराश होते हैं, आपकी जीवन संतुष्टि कम हो जाती है और आप इसके बारे में और भी बुरा महसूस करते हैं। आप एक नकारात्मक चक्र में फंस जाते हैं। यदि आपकी वास्तविक जीवन परिस्थितियाँ वास्तव में बहुत अच्छी हैं, तो यह प्रतिक्रिया प्रभाव और भी मजबूत हो सकता है—क्योंकि आप निराश होने पर और भी निराश होते हैं।”

अपने लेख में श्वांड्ट लिखते हैं: “गणितीय मॉडल दर्शाता है कि यह तंत्र उस दुनिया में भी व्याख्यात्मक क्षमता रखता है जहाँ जीवन की परिस्थितियों से प्राप्त उपयोगिता उम्र के साथ स्थिर रहती है।” दूसरे शब्दों में, गणित यह सिद्ध करता है कि जीवन की वास्तविक परिस्थितियों से स्वतंत्र रूप से भी निराशा का चक्र चल सकता है। यह प्रतिक्रिया प्रभाव उन लोगों को भी प्रभावित कर सकता है और अक्सर करता है जो किसी गंभीर संकट या सदमे का अनुभव नहीं करते, बल्कि इसके विपरीत, जो ठीक-ठाक जीवन जी रहे होते हैं। श्वांड्ट लिखते हैं: “अधूरी अपेक्षाओं के प्रति पछतावे की भावना अपेक्षित और वास्तविक जीवन संतुष्टि के बीच के अंतर को और बढ़ा देती है, जिससे और अधिक निराशा होती है और जीवन संतुष्टि और भी कम हो जाती है।” यह

मेरे चालीसवें दशक के मध्य में मेरे अनुभव का काफी सटीक वर्णन है। वह एक निराशाजनक और रहस्यमय स्थिति थी।

श्वांड्ट का मॉडल यह समझाने में मदद करता है कि अर्थशास्त्रियों द्वारा जीवन की परिस्थितियों को ध्यान में न रखने के बावजूद, खुशी का वक्र क्यों बार-बार दिखाई देता है: यानी, अन्य बातों से स्वतंत्र रूप से, उम्र स्वयं मध्य जीवन में कम संतुष्टि से क्यों जुड़ी रहती है। कभी-कभी, जो लोग, तुलनात्मक रूप से, वस्तुनिष्ठ परिस्थितियों से सबसे कम प्रभावित होते हैं, वे ही सबसे अधिक प्रतिक्रिया चक्रों में फंस जाते हैं।

इस तरह की निरर्थक निराशा को कुछ लोग अमीरों की समस्या या विकसित देशों की समस्या बताकर खारिज कर देते हैं (हालाँकि वास्तव में कई विकासशील देशों में खुशी का ग्राफ ऊपर की ओर जाता है)। इसे शिकायत करना भी कहा जा सकता है। और मैंने भी ठीक यही किया था जब मैंने इसका अनुभव किया था। मुझे लगा कि अपनी सुविधाओं और सौभाग्य को देखते हुए शिकायत करने का मुझे कोई अधिकार नहीं है। मेरी असंतुष्टि ने मेरे आत्मसम्मान को कम कर दिया। इसने मुझे खुद से नफरत करने पर मजबूर कर दिया। इसने मुझे लोगों को यह बताने में शर्मिंदगी महसूस कराई कि मैं एक ही ढर्रे पर चल रहा हूँ।

विडंबना यह है कि ऐसी शर्मिंदगी, हालांकि नैतिक या वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण से पूरी तरह से उचित है (हर कोई शिकायत करने वाले से नफरत करता है, खासकर जब शिकायत करने वाला खुद हो), असंतोष और निराशा का और भी कारण बनती है। बचपन से ही कृतघ्नता की शर्म के बारे में हमने जो कुछ भी सीखा है, वह श्वांड्ट की निराशा की विचित्र चक्रव्यूह को तेज करके हमारे ही खिलाफ जा सकता है। चालीस की उम्र के करीब पहुँचते हुए मैंने जो अपनी खुशियों को गिना, वह नैतिक रूप से एक सार्थक अभ्यास था; मुझे खुशी है कि मैंने ऐसा किया। लेकिन, श्वांड्ट के समीकरण के आलोक में, मुझे अब आश्चर्य नहीं होता कि इससे कोई फायदा नहीं हुआ। अनजाने में, खुद को यह समझाने की कोशिश में कि मुझे अधिक संतुष्ट क्यों होना चाहिए, मैं खुद को इस बात पर और अधिक ध्यान देने का कारण दे रहा था कि मैं वास्तव में कितना संतुष्ट महसूस कर रहा था और मुझे कितना संतुष्ट महसूस करना चाहिए था।

तो, देखिए, फीडबैक प्रभाव का अनोखा स्वरूप। 1990 के दशक के टीवी कॉमेडी शो सीनफेल्ड की तरह, मध्य जीवन की सुस्ती का कोई कारण नहीं हो सकता है। यही तथ्य अपने आप में बेहद परेशान करने वाला हो सकता है। मैं अपने दोस्त साइमन के

बारे में सोचता हूँ। चालीस की उम्र के आसपास, उसने अपने जीवन में कई उतार-चढ़ाव देखे हैं, और उसका पैटर्न जाना-पहचाना है: बीस की उम्र में उत्साह, तीस की उम्र में लक्ष्यों की ओर प्रगति, चालीस की उम्र में उथल-पुथल, जिसमें कुछ कठिन अनुभव भी शामिल हैं। अंततः उसने अपने चुने हुए क्षेत्र में सफलता और प्रसिद्धि प्राप्त की, एक प्रमुख बाज़ार में मीडिया का चेहरा बन गया। "मैंने लगभग वह सब कुछ कर लिया है जो मैं करना चाहता था।" तो क्या वह संतुष्ट महसूस करता था? "नहीं। थका हुआ। कभी-कभी मुझे लगता है कि मैं एक ऐसा बेवकूफ हूँ जो सब कुछ करके बच निकला है, जो भाग्यशाली रहा है। मैंने ब्राज़ील भाग जाने के बारे में सोचा है। अपना नाम बदलकर होटल क्लर्क बनने के बारे में।" उसकी असंतुष्टि ने उसे गहरे स्तर पर रहस्यमय और परेशान कर दिया, जो न केवल भावनात्मक बल्कि आध्यात्मिक भी प्रतीत होता था। "मुझे लगता है कि यह कुछ आंतरिक होना चाहिए," उसने मुझसे कहा। मैं जीवन को आनंद लेने लायक रोमांच के बजाय एक चुनौती के रूप में देखता हूँ जिसे पार करना है। अगर मैं अपने मनोविज्ञान का गहराई से विश्लेषण करूँ, तो शायद कहूँ कि कोई भी चीज़ मुझे कभी संतुष्ट नहीं कर सकती। शायद मुझमें मनोवैज्ञानिक रूप से कुछ गंभीर समस्या है।

मुझमें कुछ गड़बड़ है। यह फीडबैक ट्रैप की वजह से हो रहा है।

* * *

अब देखिए कि वयस्कता के शुरुआती दशकों में लोगों के साथ क्या होता है: अपेक्षाओं का अंतर धीरे-धीरे कम होता जाता है। आप सोच सकते हैं कि यह अच्छी बात है: जैसे-जैसे मैं अपने अवास्तविक आशावाद को छोड़ता हूँ, मेरी वास्तविक निराशा की भावना कम होती जाती है। तो फिर मध्य आयु तक लगातार कम होती संतुष्टि को दर्शाने वाला यह U-आकार का वक्र क्यों? आंशिक रूप से प्रतिक्रिया प्रभाव के कारण। लेकिन श्वांड्ट का मानना है कि इसका एक कारण वह भी है जिसे वे "कूबड़ के आकार का पछतावा फलन" कहते हैं। जैसा कि उन्होंने मुझे बताया, "जीवन संतुष्टि वर्तमान परिस्थितियों पर निर्भर करती है, जिसमें आपके पिछले जीवन में छूटे अवसरों के कुल योग के बारे में आपके द्वारा महसूस किए गए पछतावे को घटा दिया जाता है।" सरल शब्दों में, उनका गणित बताता है कि निराशा की भावनाएँ संचयी होती हैं।

“जब आप युवा होते हैं,” श्वांड्ट ने समझाया, “आपको उतना पछतावा नहीं होता, क्योंकि भले ही शुरुआत में चीजें उतनी अच्छी न हों, फिर भी आप सोचते हैं कि अभी

समय है। आपको ज्यादा परवाह नहीं होती।" पच्चीस साल की उम्र में, एक निराशाजनक साल बस रास्ते की एक छोटी सी रुकावट होती है। अगला साल बेहतर होगा!

लेकिन फिर क्या होगा अगर जीवन संतुष्टि के मामले में (याद रखें, हम आंतरिक, व्यक्तिपरक दुनिया की बात कर रहे हैं, न कि आपके साथ वास्तव में क्या हो रहा है), अगले साल फिर से निराशा हाथ लगे? चीजें काफी अच्छी हैं, लेकिन आप उतने संतुष्ट नहीं हैं जितना आपने उम्मीद की थी। फिर अगले साल भी यही होता है। और उसके अगले साल भी। और उसके अगले साल भी, और उसके अगले साल भी, और उसके अगले साल भी। कुछ समय बाद, आपको एहसास होता है कि निराशा जीवन का एक स्थायी हिस्सा बन गई है। इसके दो प्रभाव होते हैं। एक तरफ, भविष्य की संतुष्टि के लिए आपकी उम्मीदें कम हो जाती हैं—जैसा कि ग्राफ दिखाता है, काफी तेजी से। तो आपकी खुशी की उम्मीदों को फिर से सही करने का कठिन काम शुरू हो जाता है। लेकिन इस बीच, जब तक यह सही तालमेल नहीं हो जाता, आप एक साथ दो दिशाओं से आहत होते हैं। श्वेंड्ट ने मुझसे कहा, "एक तरफ, आप अपने अतीत को लेकर बहुत निराश महसूस करते हैं। और फिर भविष्य को लेकर आपकी उम्मीदें भी खत्म हो जाती हैं। इसलिए मध्य जीवन में आप अतीत और भविष्य दोनों को लेकर दुखी महसूस करते हैं।"

इससे यह समझने में काफी मदद मिलेगी कि उदाहरण के लिए, छियालीस वर्ष की आयु में एंथनी, अवसादग्रस्त न होते हुए भी, इस बात को लेकर आश्वस्त क्यों है कि वह अपने चरम पर पहुँच चुका है। उसने पाया है कि अपनी अधिकांश इच्छाओं को पूरा करने से उसे उतनी खुशी नहीं मिलती जितनी उसने उम्मीद की थी, एक ऐसा तथ्य जिसे उसने स्वीकार कर लिया है—और जो भविष्य में और भी कम संतुष्टि का संकेत देता है, क्योंकि उसकी शारीरिक और बौद्धिक क्षमताएँ क्षीण होती जा रही हैं। वह अपने भविष्य की परिस्थितियों को देख रहा है और अपनी भविष्य की संतुष्टि के बारे में एक तार्किक निष्कर्ष निकाल रहा है: उसका सर्वश्रेष्ठ समय बीत चुका है। वह यह सहज रूप से नहीं समझ पाता कि जब श्वेंड्ट की रेखाएँ आपस में मिलती हैं, जब वास्तविकता अपेक्षाओं से बेहतर होने लगती है, तो चक्र की दिशा बदल जाती है। नकारात्मक प्रतिक्रिया की जगह सकारात्मक प्रतिक्रिया ले लेती है, निराशाएँ सुखद

आश्चर्य में बदल जाती हैं, और बढ़ती संतुष्टि और कृतज्ञता एक दूसरे को मजबूत करती हैं।

तो, अपेक्षाओं के वास्तविकता से मेल खाने की कहानी का सुखद अंत होता है। लेकिन (रॉबर्ट फ्रॉस्ट के शब्दों में कहें तो) इससे निकलने का एकमात्र रास्ता इससे होकर गुजरना है। यह सफर आमतौर पर कष्टदायक नहीं होता; याद रखिए, हम संतुष्टि की कम और ज्यादा मात्रा, और उच्च अपेक्षाओं के सापेक्ष निराशा से निपट रहे हैं। लेकिन यह एक कठिन प्रक्रिया है।

जब मैंने जैस्पर से पूछा कि वह अपने जीवन के बारे में कैसा महसूस करते हैं, तो उन्होंने कहा, "निराश।" हमारी मुलाकात पड़ोस के जिम में हुई थी। उन्होंने खुशी के वक्र पर मेरा लिखा एक लेख देखा था, और हमारी बातचीत शुरू हुई क्योंकि हाल ही में चालीस वर्ष के होने के कारण, उन्हें लग रहा था कि वे खुशी के वक्र के सबसे निचले स्तर की ओर बढ़ रहे हैं। बीस वर्ष की उम्र में एक युवा वकील के रूप में उन्होंने तेजी से तरक्की की थी, जिसे वे "मज़ेदार, भविष्योन्मुखी" दौर बताते हैं; लेकिन तीस वर्ष की उम्र में उन्हें एहसास हुआ कि वकालत "आत्मा को निचोड़ने वाली मेहनत" है, कि वे वैसे पति नहीं बन पा रहे हैं जैसा वे बनना चाहते थे, और यह कि वे और उनकी पत्नी बच्चे पैदा नहीं कर सकते। उन्होंने प्रतिक्रिया दी, खुद को समायोजित किया: भागदौड़ भरी जिंदगी छोड़ दी, फिर से पढ़ाई शुरू की, और संतानहीनता को स्वीकार कर लिया। अब, चालीस वर्ष की उम्र के आसपास, वे एक पारिवारिक दंत चिकित्सालय चला रहे थे, लेकिन उन्हें उम्मीद थी कि यह केवल अस्थायी होगा। उन्होंने अपने जीवन में एक नया करियर बनाने का लक्ष्य रखा था, जिसमें वे पढ़ाना और उन विषयों पर लिखना चाहते थे जिनकी उन्हें सबसे ज्यादा परवाह है।

इतनी सारी संभावनाओं के बावजूद, मुझे आश्चर्य हुआ कि वह निराश क्यों थे?

उन्होंने कहा, “मुझे लगता है कि चालीस की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते हममें से ज़्यादातर लोग एक ऐसी वास्तविकता से रूबरू हो जाते हैं जो पच्चीस साल की उम्र में हमने अपने लिए जो भविष्य सोचा था, उससे काफ़ी अलग होती है। अपने बारे में, अपनी कमज़ोरियों, असफलताओं और सफलताओं के बारे में सच्चाई को स्वीकार करने से एक निश्चित आध्यात्मिक परिपक्वता, गहरी आत्म-जागरूकता और आत्मनिरीक्षण का विकास होता है। इसलिए मैं यह नहीं कहूँगा कि मैं अनुभव से मिलने वाली समझ के लिए आभारी नहीं हूँ। लेकिन कई बार मुझे जीवन के प्रति एक सरल

और भोले-भाले आशावादी दृष्टिकोण की कमी खलती है—भले ही अब मैं जानता हूँ कि ऐसे दृष्टिकोण के लिए जीवन की वास्तविकताओं की लगभग जानबूझकर अनदेखी करना ज़रूरी था।"

जैस्पर उस दौर से गुज़र रहा था जब वह उस चीज़ को अलविदा कह रहा था जिसे हैनेस श्वेंड्ट एक त्रुटिपूर्ण भविष्यवाणी और थॉमस कोल एक काल्पनिक महल बताते हैं। जैस्पर को अतीत की उन ऊँची उम्मीदों की कमी खल रही थी, भले ही वह जानता था कि उन्होंने उसे गुमराह किया था। वस्तुनिष्ठ रूप से, वह अपने जीवन को अपने मूल्यों के अनुरूप ढालने की कोशिश कर रहा था। लेकिन व्यक्तिपरक रूप से, भविष्य में जीवन से मिलने वाली संतुष्टि के प्रति उसका आशावाद कम हो गया था, और यह कमी ही उसके लिए खेद का कारण थी।

* * *

हैनेस श्वांड्ट के अपेक्षाओं के अंतर पर विचार करते हुए मेरे मन में स्वाभाविक प्रश्न उठा: ऐसा क्यों होता है? पूर्वानुमान में इतनी बड़ी त्रुटि क्यों होती है? पता चलता है कि इस प्रश्न के उत्तर हैं, लेकिन वे हमें अर्थशास्त्र और बड़े डेटा, यानी श्वांड्ट की दुनिया से मनोविज्ञान की ओर ले जाते हैं: हमारे मन की संरचना और संगठन।

जन्म से इजरायली ताली शारोट, यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन में एक संज्ञानात्मक तंत्रिका वैज्ञानिक हैं, जहाँ वे अफेक्टिव ब्रेन लैब का निर्देशन करती हैं, जो एक ऐसा केंद्र है जो इस बात का अध्ययन करता है कि भावनाएँ संज्ञान और व्यवहार को कैसे प्रभावित करती हैं। वे विशेष रूप से अपने उस काम के लिए जानी जाती हैं जिसे वे आशावाद पूर्वाग्रह कहती हैं (वास्तव में, उन्होंने इसी नाम से एक पुस्तक भी लिखी है)। उन्होंने पाया है कि सकारात्मक पूर्वानुमान त्रुटियाँ कोई जैविक गलती नहीं हैं। ऐसा लगता है कि वे हमारे भीतर अंतर्निहित हैं। हालाँकि वे हमें गुमराह करती हैं और कभी-कभी दुखी भी करती हैं, फिर भी हमें जीवित रहने और आगे बढ़ने के लिए उनकी आवश्यकता हो सकती है। उन्होंने मुझसे कहा, "हमारे लिए बिस्तर से उठना मुश्किल होता है जब तक हम यह न कह सकें, 'ओह, आज का दिन बहुत अच्छा होगा, मैं जो कर रही हूँ उसमें सफल हो जाऊँगी।'" करंट बायोलॉजी में 2011 के एक लेख में, उन्होंने आशावाद पूर्वाग्रह का वर्णन इस प्रकार किया:

> छात्र शुरुआती वेतन और नौकरी के प्रस्तावों की उम्मीद तो ज़्यादा करते हैं, लेकिन असल में उन्हें उतने नहीं मिलते। लोग किसी प्रोजेक्ट को पूरा करने में

> लगने वाले समय और लागत का अक्सर गलत अनुमान लगाते हैं। हममें से ज़्यादातर लोग छुट्टियों से मिलने वाले आनंद की उम्मीद असलियत से कहीं ज़्यादा करते हैं, और आने वाले महीने में मिलने वाली सकारात्मक घटनाओं (जैसे उपहार मिलना या फिल्म देखना) की उम्मीद भी कम करते हैं। कई अलग-अलग तरीकों और क्षेत्रों में किए गए अध्ययनों से लगातार यह पता चलता है कि आबादी का एक बड़ा हिस्सा (ज़्यादातर अनुमानों के अनुसार लगभग 80 प्रतिशत) आशावादी पूर्वाग्रह दिखाता है। आशावादी त्रुटियाँ मानव स्वभाव का अभिन्न अंग लगती हैं, जो लिंग, जाति, राष्ट्रीयता और उम्र के आधार पर देखी जाती हैं।

लोग औसत से अधिक दीर्घायु और स्वास्थ्य की उम्मीद रखते हैं, तलाक की संभावना को कम आंकते हैं, नौकरी में सफलता को बढ़ा-चढ़ाकर आंकते हैं, इत्यादि। वे भविष्य में सकारात्मक घटनाओं की उम्मीद करते हैं, "भले ही," जैसा कि शारोट और कई सह-लेखकों ने 2007 में नेचर पत्रिका में बताया था, "ऐसी उम्मीदों का समर्थन करने के लिए कोई सबूत नहीं है।"

अगर लोगों को सटीक जानकारी दी जाए तो क्या होगा? क्या वे अपने पूर्वाग्रहों को सुधारेंगे? प्रयोगों में, शारोट और उनके कई सहयोगियों ने लोगों से पूछा कि अगले पांच वर्षों में उनके साथ विभिन्न बुरी घटनाएं (जैसे चोरी या कैंसर का निदान) होने की कितनी संभावना है। उनके जवाब दर्ज करने के बाद, उन्हें वास्तविक संभावनाओं के बारे में बताया गया और फिर उनसे दोबारा पूछा गया कि क्या वे घटनाएं उनके साथ घटित होंगी। पता चला कि वे नकारात्मक जानकारी की तुलना में सकारात्मक जानकारी को बेहतर ढंग से आत्मसात करते हैं। शारोट इसे "अच्छी खबर/बुरी खबर प्रभाव" कहती हैं। अगर लोगों को ब्रेन स्कैनर में रखकर इसी तरह का अभ्यास कराया जाए, तो सकारात्मक जानकारी और नकारात्मक जानकारी मस्तिष्क के अलग-अलग क्षेत्रों द्वारा कोडित होती प्रतीत होती है—इसलिए बुरी जानकारी, अच्छी जानकारी का ठीक उल्टा नहीं है। इसके अलावा, शारोट और उनके सहयोगियों ने पाया कि मस्तिष्क के एक विशिष्ट क्षेत्र पर चुंबकीय ऊर्जा के झटके देकर आशावाद पूर्वाग्रह को दूर किया जा सकता है। इसका तात्पर्य यह है कि हम न केवल अपने भावनात्मक दृष्टिकोण में, बल्कि अपनी मूलभूत संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली में भी, सकारात्मक को महत्व देने और नकारात्मक को नजरअंदाज करने के लिए बने हैं।

खैर, हममें से ज़्यादातर लोग, ज़्यादातर समय ऐसा ही सोचते हैं। एक अपवाद है। हल्के अवसाद से ग्रस्त लोग भविष्य का सटीक अनुमान लगाते हैं। यह पता चला है कि वे सकारात्मक जानकारी को ग्रहण करने में सामान्य लोगों जितने ही कुशल होते हैं, लेकिन नकारात्मक जानकारी के प्रति उनकी प्रतिक्रिया अधिक होती है, और इसलिए वे अधिक यथार्थवादी होते हैं। "वे दुनिया को वैसे ही देखते हैं जैसी वह है," शारोट ने 2012 में प्रकाशित अपनी ईबुक, द साइंस ऑफ ऑप्टिमिज़्म: व्हाई वी आर हार्ड-वायर्ड फॉर होप में लिखा है। "दूसरे शब्दों में, अवास्तविक आशावाद उत्पन्न करने वाले तंत्रिका तंत्र की अनुपस्थिति में, संभव है कि सभी मनुष्य हल्के अवसाद से ग्रस्त होते।" वास्तव में, मनुष्य ही एकमात्र ऐसे जीव नहीं हैं जो आशावाद के लिए बने प्रतीत होते हैं। कई दिलचस्प प्रयोगों से पता चलता है कि पक्षी भी ऐसे ही होते हैं। और चूहे भी। और अन्य प्रजातियाँ भी।

प्रकृति हमें आशावादी बनने के लिए प्रेरित क्यों करती है, और इसलिए लगातार निराशा का सामना क्यों करना पड़ता है? शायद इसलिए कि यथार्थवाद हमारे लिए हानिकारक है। "आशा हमारे मन को शांत रखती है, तनाव कम करती है और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करती है," शारोट ने अपनी पुस्तक 'द साइंस ऑफ ऑप्टिमिज़्म' में लिखा है। "यह शायद आशावाद का सबसे आश्चर्यजनक लाभ है। अन्य सभी चीजें समान होने पर, आशावादी लोग स्वस्थ होते हैं और अधिक समय तक जीवित रहते हैं।" वास्तव में, "आशावाद न केवल सफलता से संबंधित है, बल्कि यह सफलता की ओर ले जाता है।" आशावाद उद्यमियों को प्रतिकूल परिस्थितियों के बावजूद स्टार्टअप शुरू करने के लिए प्रेरित करता है। मैं जानता हूँ: मैंने एक स्टार्टअप शुरू करने की कोशिश की थी। मुझे विश्वास था कि यह सफल होगा। यह असफल रहा। लेकिन फिर भी मुझे खुशी है कि मैंने कोशिश करने के लिए इतना अवास्तविक होने का साहस किया।

आशावाद पूर्वाग्रह एक सामान्य अवधारणा के रूप में अच्छी तरह से स्थापित है। कम ज्ञात, लेकिन आकर्षक, यह विचार है, जिसके बारे में शोधकर्ताओं को अब संकेत मिल रहे हैं, कि आशावाद पूर्वाग्रह उम्र-निरपेक्ष नहीं है। बल्कि, ऐसा लगता है कि यह मध्य आयु में निम्नतम स्तर पर पहुँच जाता है। शारोट अपनी पुस्तक 'द साइंस ऑफ ऑप्टिमिज़्म' में लिखते हैं:

> अच्छी खबर से सीखने की क्षमता उम्र के सभी समूहों में अपेक्षाकृत स्थिर रही; नौ साल की उम्र में भी सीखने की क्षमता काफी अच्छी थी, और पैंतालीस और पचहत्तर साल की उम्र में भी यह क्षमता काफी अच्छी रही। हालांकि, बुरी खबर से सीखने की क्षमता में उतार-चढ़ाव देखा गया। बचपन से ही, बुरी खबर मिलने पर (जैसे कि यह जानना कि हमारी पसंदीदा चीजें, जैसे कि मिठाई, हमारे लिए हानिकारक हो सकती हैं) हम धीरे-धीरे अपनी मान्यताओं को बदलने की क्षमता विकसित कर लेते हैं। यह क्षमता लगभग चालीस वर्ष की आयु में चरम पर पहुंचती है, और फिर उम्र बढ़ने के साथ धीरे-धीरे कम होती जाती है।

दूसरे शब्दों में, मध्यम आयु वर्ग के लोगों में अवसादग्रस्त यथार्थवाद नामक समस्या से पीड़ित होने की संभावना दूसरों की तुलना में अधिक हो सकती है, जो जीवन के कठिन अनुभवों से मिलने वाले सबक को आसानी से ग्रहण करने की क्षमता है।

मैंने शारोट से पूछा, "मध्य आयु में अवसादग्रस्त यथार्थवाद अधिक आम क्यों हो सकता है?"

“स्पष्ट नहीं,” उसने जवाब दिया। शायद उम्र के साथ दिमाग में बदलाव आते हैं। या शायद मध्य आयु में तनाव अक्सर अधिक होता है, और तनाव और चिंता आशावाद को कम कर देते हैं। स्पष्ट बात यह है कि लोग शायद अनुभव से सीख रहे हों। बेशक, स्पष्टीकरण में उपरोक्त सभी और भी कारण शामिल हो सकते हैं। युवाओं का आशावादी होकर दुनिया में कदम रखना, जोखिम उठाना और सीमाओं को पार करना शायद मानव जाति के हित में हो; परिपक्वता में बाद में होने वाला समायोजन भी उपयोगी हो सकता है।

इस शोध से यह निष्कर्ष नहीं निकलता कि मध्यम आयु वर्ग के लोग अवसादग्रस्त होते हैं। उनमें अभी भी आशावाद का भाव होता है, बस वह कम हो जाता है, और यह अंतर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। उन्हें निराशावादी यथार्थवाद का अनुभव हो चुका है। जैस्पर शायद इस बात से सहमत होंगे।

* * *

मेरी डायरी लेखन और ईश्वर की कृपा गिनने से पता चलता है कि जब मैं जैस्पर की उम्र का था, तब मुझे भी निराशा और आशावाद में कमी महसूस होने लगी थी। तीस की उम्र का मेरा सफर सहज रहा था। मुझे बच्चे न होने से कोई परेशानी नहीं थी

(समलैंगिकों के लिए यह एक अलग तरह का आंतरिक संघर्ष होता है)। मुझे करियर बदलने की कोई ज़रूरत या इच्छा नहीं थी। न कोई स्वास्थ्य समस्या थी, न ही कोई आर्थिक परेशानी। कोई असफलता न मिलने के कारण, मैंने मान लिया था कि मैं कुछ समय के लिए निराशा में हूँ, एक ऐसा दौर जो जल्द ही बीत जाएगा (आखिरकार, इसका कोई कारण तो था ही नहीं!)। जिस घटना ने मेरा ध्यान खींचा और मुझे यकीन दिलाया कि कुछ अजीब हो रहा है, वह 45 साल की उम्र में घटी एक घटना थी। एक सकारात्मक घटना। बेहद सकारात्मक। मैंने यह स्वीकार कर लिया था कि मेरी पत्रकारिता की सादगी में वह जोश नहीं था जो प्रतियोगिता के निर्णायक मंडल को आकर्षित करता है, इसलिए जब मैंने नेशनल मैगज़ीन अवार्ड जीता, जो पत्रिका उद्योग में पुलित्ज़र पुरस्कार के बराबर है, तो यह मेरे लिए पूरी तरह से आश्चर्य की बात थी। इसने मुझे गर्व, कृतज्ञता और अपनी मेहनत से हासिल की गई सफलता का एहसास कराया। लगभग एक सप्ताह तक। शायद दो।

फिर, अजीब तरह से, अपने आप ही, असंतोष वापस लौट आया। जल्द ही ऐसा लगा जैसे पुरस्कार कभी मिला ही न हो। हमेशा की तरह, मैं लगभग हर सुबह एक अनचाहे, अवांछित आंतरिक संवाद से जागता था जो मुझे मेरी कमियों के बारे में ताने मारता रहता था। तभी मुझे इस वास्तविकता का एहसास होने लगा कि मेरी निराशा की भावना ने अपना एक अलग ही रूप ले लिया था। यह स्पष्ट रूप से मेरे व्यक्तित्व का एक हिस्सा बन गया था, जो हमेशा असंतुष्ट होने का कोई न कोई कारण ढूंढता रहता था, और अगर कोई वास्तविक असंतुष्टि न होती तो झूठी असंतुष्टि पैदा कर लेता था। अपनी निराशा की इस तर्कहीन निरंतरता का सामना करते हुए, मुझे कृतज्ञता और संतुष्टि महसूस करने की अपनी क्षमता पर संदेह होने लगा। मुझे लगता है कि तभी श्वांड्ट का फीडबैक लूप वास्तव में काम करने लगा। मैंने सोचा, आखिर सबसे ठोस उपलब्धियाँ भी मुझे बदलने में कैसे विफल हो सकती हैं? मुझे यह नहीं पता था कि समस्या मैं नहीं थी; समस्या मेरा आंतरिक संघर्ष था।

* * *

जोनाथन हैड्ट ने अपने करियर की शुरुआत एक घृणित विषय से की। आज, न्यूयॉर्क विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर के रूप में, वे सहज ज्ञान, यानी हमारी अनैच्छिक भावनाओं के योग, के मानवीय तर्क और संज्ञानात्मक क्षमताओं को आकार देने के तरीकों पर दुनिया के सबसे नवोन्मेषी विचारकों में से एक हैं। 1963 में जन्मे,

उन्होंने हाई स्कूल के अपने अंतिम वर्ष में एक अस्तित्वगत अवसाद का अनुभव किया, जिसे वे स्वयं अस्तित्वगत अवसाद कहते हैं, और यह निष्कर्ष निकाला कि ईश्वर के बिना जीवन अर्थहीन है। उन्होंने उत्तर खोजने के लिए दर्शनशास्त्र का सहारा लिया, लेकिन पाया कि मनोविज्ञान अधिक मनोरंजक है। कॉलेज के बाद, उन्होंने वाशिंगटन में श्रम सांख्यिकी ब्यूरो के लिए कुछ वर्षों तक कंप्यूटर प्रोग्राम लिखे। किसी तरह, उनके दिमाग में, उनकी रुचियां एक साथ जुड़ गईं और उन्हें नैतिक सहज ज्ञान के अनुभवजन्य अध्ययन की ओर प्रेरित किया। अपने शोध प्रबंध के लिए, उन्होंने एक ऐसे सहज ज्ञान को चुना जिसका औपचारिक रूप से बहुत कम अध्ययन हुआ था: घृणा। उनके डॉक्टरेट शोध प्रबंध का शीर्षक था "नैतिक निर्णय, भावना और संस्कृति, या क्या अपने कुत्ते को खाना गलत है?"

अपने पूरे करियर में किए गए प्रयोगों में, हैड्ट ने पाया है कि घृणा जैसी सहज भावनाएँ हमारी तर्कशक्ति को तर्कशक्ति से कहीं अधिक प्रभावित करती हैं। वे तर्कशक्ति की तुलना एक प्रेस सचिव से करना पसंद करते हैं, जिसे हमारा तर्कसंगत मन हमारे सहज निर्णयों को सही ठहराने के लिए प्रेरित करता है। उन्होंने मुझसे कहा, "नैतिक मनोविज्ञान में मेरी सबसे महत्वपूर्ण समझ यह थी: अपनी अंतरात्मा की आवाज़ों, अपनी सहज भावनाओं पर ध्यान केंद्रित रखें, तर्कशक्ति अपने आप काम करने लगेगी।"

हैड्ट ने तर्कशील मन की तुलना हाथी पर बैठे सवार से की थी, जो अब एक यादगार और प्रसिद्ध उदाहरण बन चुका है। वे बताते हैं कि ऐतिहासिक रूप से, भावना और तर्क के बारे में सोचने के लिए घोड़े और सवार का रूपक आम है। लेकिन सवार घोड़ों को नियंत्रित करते हैं, न कि सांप या भगदड़ जैसी स्थिति में। यह रूपक हैड्ट के निष्कर्षों से मेल नहीं खाता था, जिनमें उनके द्वारा स्वयं पर किए गए एक प्राकृतिक प्रयोग के निष्कर्ष भी शामिल थे। उन्होंने याद करते हुए कहा, "उस समय मैं अविवाहित था और डेटिंग कर रहा था। मैं अपने डेटिंग जीवन में कोई बड़ी गलती कर बैठता था, और मैं खुद को गलती करते हुए देखता था, और मुझे लगता था कि मैं वह गलती करने ही वाला हूँ, भले ही मुझे पता था कि यह गलत है। मुझे पता था कि सही क्या है और गलत काम के पीछे का सारा मनोविज्ञान भी पता था, लेकिन मैं खुद को रोक नहीं पाता था।"

ज़ाहिर है, अगर वह और उनके प्रयोग में शामिल लोग किसी चीज़ पर सवार थे, तो वह कोई आज्ञाकारी घोड़ा नहीं था। “हाथी बहुत बुद्धिमान होते हैं, और वे बहुत बड़े होते हैं, और मुझे ऐसा लगा जैसे मैं एक विशाल हाथी की पीठ पर बैठा एक छोटा लड़का हूँ। अगर हाथी की अपनी कोई योजना न हो, तो लड़का उसे थोड़ा सा हिलाकर इधर-उधर मोड़ सकता है।” लेकिन अगर हाथी के अपने विचार हों, तो वह जहाँ चाहे वहाँ जाता है। सवार को या तो हाथी की दिशा को तर्कसंगत बनाना पड़ता है या निराशा से देखना पड़ता है, या दोनों।

हैड्ट के अनुसार, हाथी मन की कई स्वचालित, अनैच्छिक प्रक्रियाओं का प्रतीक है; सवार मन की नियंत्रित, स्वैच्छिक प्रक्रियाओं का प्रतीक है। फ्रायड के अवचेतन मन के विपरीत, मानसिक प्रक्रिया का अनैच्छिक, अचेतन रूप अपराधबोध, वर्जनाओं और बचपन के आघातों का कोई भंवर नहीं है। यह संज्ञानात्मक शॉर्टकट की एक प्रणाली की तरह है जो हमें रोजमर्रा की जिंदगी में काम करने में सक्षम बनाती है, क्योंकि हमारे पास हर निर्णय पर शुरू से सोचने के लिए पर्याप्त समय या क्षमता नहीं होती है। घृणा हमें घिनौना महसूस कराती है, जिससे हमें किसी अपरिचित और संभावित रूप से खतरनाक चीज को छूने या खाने के बारे में निर्णय लेने की परेशानी से मुक्ति मिल जाती है। सचेत नियंत्रण वाली प्रक्रियाओं के विपरीत, स्वचालित प्रक्रियाएं बिना किसी निर्देश के होती हैं; थकान होने पर भी वे धीमी नहीं पड़तीं; उन्हें इच्छाशक्ति या एकाग्रता की आवश्यकता नहीं होती। आप प्रक्रिया से अवगत नहीं होते, केवल परिणाम से अवगत होते हैं—उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के आकर्षक होने का एहसास होना। हैड्ट ने कहा, "यह बस झटपट हो जाता है। आप आकर्षण से अवगत होते हैं, हालांकि उस आकर्षण में बहुत अधिक तंत्रिका गणना शामिल होती है।"

जब पैंतालीस साल की उम्र में मैंने पत्रकारिता का वो पुरस्कार जीता, तो मैं—हाथी सवार—बहुत खुश हुआ। इसलिए मैंने हाथी को हौसला दिया: वाह! ये तो जीवन भर की उपलब्धि है, मेरे पूरे करियर की मान्यता है! वाह! रूठना छोड़ो! खुश रहो! और खुश ही रहो! तो... हाथी खुश क्यों नहीं रहा? जब मैंने ये सवाल हाइड्ट से पूछा, तो उन्होंने मुझसे पूछा कि क्या मैंने फिल्म '2001: ए स्पेस ओडिसी' देखी है।

“ज़रूर,” मैंने कहा।

और उस फिल्म में अंतरिक्ष यान कौन चला रहा है?

"एचएएल, ऑनबोर्ड कंप्यूटर।"

“और एचएएल का लक्ष्य क्या है?”

"मिशन को पूरा करने के लिए।"

और क्या एचएएल को इस बात की परवाह है कि क्रू खुश है या नहीं?

"अच्छा नहीं।"

हैड्ट के अनुसार, हाथी का उद्देश्य हमें हमारे कार्यों या उपलब्धियों से संतुष्ट करना नहीं है। “हाथी का उद्देश्य हमें संतानोत्पत्ति में सफल बनाना है: ऐसे कार्य करना जो पृथ्वी पर जीवन के उद्देश्य की सफल पूर्ति की ओर ले जाएं। हाथी विशेष रूप से प्रतिष्ठा की चिंता करता है। विकास के क्रम में हाथी को इसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए बनाया गया है। और इस उद्देश्य का लक्ष्य सुख नहीं है।”

जैसा कि हमने देखा है, हाथी आशावाद की ओर झुकाव रखता है। यह निराशा की ओर भी झुकाव रखता है। अपनी उत्कृष्ट 2006 की पुस्तक, "द हैप्पीनेस हाइपोथिसिस: फाइंडिंग मॉडर्न ट्रुथ इन एन्शिएंट विजडम" में, हैड्ट ने उन विभिन्न तरीकों का वर्णन किया है जिनसे हाथी सवार के सफलता का आनंद लेने के प्रयासों को विफल कर देता है। इनमें से एक है प्रगति का सिद्धांत। हम जीवन में कई लक्ष्य निर्धारित करते हैं: प्रतिष्ठा, मित्रता, एक अच्छा जीवनसाथी खोजना, संसाधन जमा करना, बच्चों का पालन-पोषण करना ताकि वे हमें पोते-पोतियां और परपोते-परपोतियां दें। लेकिन सफलता का मानसिक पुरस्कार, उत्साहवर्धक डोपामाइन का एक शॉट, मुख्य रूप से तब नहीं मिलता जब हम अपने लिए बौद्धिक रूप से निर्धारित किसी बड़े जीवन लक्ष्य को प्राप्त करते हैं, बल्कि तब मिलता है जब हम कोई अल्पकालिक सकारात्मक कदम उठाते हैं। हैड्ट लिखते हैं, "पुनर्बलन का रहस्य यह है: यह सबसे अच्छा तब काम करता है जब यह व्यवहार के कुछ सेकंड बाद मिलता है - मिनटों या घंटों बाद नहीं।" हाथी "जब भी सही दिशा में एक कदम उठाता है तो उसे आनंद मिलता है।" दूसरे शब्दों में कहें तो, "लक्ष्य प्राप्ति की बात हो, तो असल में मंज़िल नहीं, सफ़र ही मायने रखता है। आप जो चाहें, लक्ष्य तय कर सकते हैं। ज़्यादातर आनंद तो सफ़र के दौरान ही मिलेगा, हर उस कदम के साथ जो आपको मंज़िल के करीब ले जाता है। सफलता का अंतिम क्षण अक्सर लंबी पैदल यात्रा के अंत में भारी बैग उतारने की राहत से ज़्यादा रोमांचक नहीं होता।" यही प्रगति का सिद्धांत है: "आनंद लक्ष्यों को प्राप्त करने से ज़्यादा उनकी ओर प्रगति करने से मिलता है।" मेरे

लिए (या मेरे डोपामाइन तंत्र के लिए), वह पुरस्कार जीतना भारी बैग उतारने जैसा नहीं था, लेकिन यह आश्चर्यजनक रूप से कम समय का था। बस रास्ते पर एक और कदम।

किस ओर? अभी-अभी पहुँचते ही, मेरा हाथी पहले से ही और अधिक डोपामाइन के लिए तरस रहा था, किसी नए लक्ष्य की ओर बढ़ने की ज़िद कर रहा था—भले ही मेरे मन में कोई लक्ष्य न हो। यही अनुकूलन का सिद्धांत है। "हम सिर्फ़ अभ्यस्त नहीं होते, बल्कि खुद को फिर से समायोजित करते हैं," हैड्ट लिखते हैं। "हम अपने लिए लक्ष्यों की एक दुनिया बनाते हैं, और हर बार जब हम एक लक्ष्य हासिल करते हैं, तो उसे दूसरे से बदल देते हैं। लगातार सफलताओं के बाद हम ऊँचा लक्ष्य रखते हैं; गर्दन टूटने जैसी किसी बड़ी असफलता के बाद, हम नीचा लक्ष्य रखते हैं।" दुर्भाग्य से, सवार को इस रहस्य का पता नहीं होता। "जो भी हो, आप उससे तालमेल बिठा लेते हैं, लेकिन आपको पहले से इसका एहसास नहीं होता। हम 'भावनात्मक पूर्वानुमान' में अच्छे नहीं होते—यानी, भविष्य में हम कैसा महसूस करेंगे, इसका अनुमान लगाने में। हम अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की तीव्रता और अवधि का बहुत अधिक अनुमान लगाते हैं। एक साल के भीतर, लॉटरी विजेता और लकवाग्रस्त लोग (औसतन) अपनी खुशी के मूल स्तर पर काफ़ी हद तक वापस आ जाते हैं।"

हाथी के नज़रिए से देखें तो, इस तरह का निरंतर समायोजन अनुकूल हो सकता है, जो हमें अपने परिवेश में होने वाले परिवर्तनों से अवगत रखता है। जीवन में अपनी उपलब्धियों और संचय की सराहना करने की कोशिश कर रहे सवार के नज़रिए से देखें तो, यह इतना अच्छा नहीं है। हाइड्ट लिखते हैं, "जब हम अनुकूलन सिद्धांत को इस खोज के साथ जोड़ते हैं कि लोगों के सुख का औसत स्तर अत्यधिक आनुवंशिक होता है, तो हम एक चौंकाने वाली संभावना पर पहुँचते हैं: अंततः, आपके साथ क्या होता है, इससे कोई खास फर्क नहीं पड़ता। अगर यह विचार सही है, तो हम सभी 'सुखद दौड़' में फंसे हुए हैं... हम लगातार प्रयास करते रहते हैं, और साथ ही वे काम करते रहते हैं जो हमें जीवन के खेल में जीतने में मदद करते हैं। हमेशा अपने पास जो है उससे अधिक की चाह में, हम एक पहिए पर दौड़ते चूहे की तरह दौड़ते रहते हैं।"

इन सब के अलावा, अध्याय 2 में हमने जिस घटना का सामना किया था, उसे भी जोड़ लें: सामाजिक-प्रतिस्पर्धा का दुष्चक्र। हाइड्ट इसका वर्णन इस प्रकार करते हैं:

> हाथी का प्राकृतिक चयन इस तरह हुआ है कि वह जीवन की दौड़ में जीत हासिल कर सके, और उसकी रणनीति का एक हिस्सा दूसरों को प्रभावित

करना, उनकी प्रशंसा पाना और सामाजिक प्रतिष्ठा में ऊपर उठना है। हाथी को प्रतिष्ठा की परवाह होती है, सुख की नहीं, और वह हमेशा दूसरों को देखकर ही यह पता लगाता है कि प्रतिष्ठा क्या है। हाथी अपने विकासवादी लक्ष्यों का पीछा तब भी करेगा जब कहीं और अधिक सुख मिल सकता है। यदि हर कोई सीमित मात्रा में प्रतिष्ठा के पीछे भाग रहा है, तो सभी एक शून्य-लाभ वाले खेल, एक अंतहीन प्रतिस्पर्धा, एक ऐसी दुनिया में फंस जाएंगे जहाँ बढ़ती दौलत से बढ़ती सुख नहीं मिलती।

मैं स्वीकार करता हूँ कि, अपना बड़ा पुरस्कार जीतने के बाद, मेरी प्रतिष्ठा में आए सुधार से मुझे कुछ खुशी मिली; और, मैं आपसे झूठ नहीं बोलूँगा, मुझे अभी भी खुशी मिलती है। लेकिन मेरा हाथी सामाजिक सीढ़ी पर ऊपर की ओर देखता रहा, नीचे की ओर नहीं; उसने मेरी सफलता को तुरंत समझ लिया, अपने आकलन को बदल दिया; और अधिक उपलब्धियों की माँग करने लगा। अपनी दुर्दशा को याद करते हुए, मैंने हैड्ट से कहा कि हाथी की प्राथमिकताएँ हमें दुखी करने के लिए ही बनी लगती हैं। उन्होंने असहमति जताई। "वे हमें दुखी करने के लिए नहीं बनी हैं। वे हमें सफल होने के लिए प्रेरित करने के लिए बनी हैं। संतोष का जीवन सफलता के लिए प्रेरक नहीं होता। संतोष का मतलब है कि आप रुक सकते हैं।"

इसका मतलब यह नहीं है कि हम हमेशा असंतुष्ट या निराश रहते हैं। जैसा कि हैड्ट जोर देते हैं, असली बात यह है कि हाथी को मनाने के लिए उससे बातचीत करने की कोशिश कम करें, जैसा कि मैं अपने चालीसवें दशक में कर रहा था, और इसके बजाय उसे ऐसा वातावरण दें जहाँ उसकी इच्छाएँ और सवार की इच्छाएँ आपस में मेल खाती हों। यह एक ऐसा वातावरण होगा जो स्थायी संतुष्टि के तत्वों से भरपूर होगा: जैसे कि उच्च विश्वास वाला सामाजिक वातावरण, पर्याप्त स्वास्थ्य और आय, अपने जीवन पर पर्याप्त नियंत्रण, और सबसे बढ़कर, मजबूत और सहायक सामाजिक बंधन। जब मैंने हैड्ट से पूछा कि क्या हाथी के उपमा ने उनके जीवन जीने के तरीके को प्रभावित किया है, तो उन्होंने उत्तर दिया: "बिल्कुल! मैं अपने जीवन और अपने मन को एक मशीन की तरह कम, एक परियोजना या शहर की तरह कम देखता हूँ जिसे बनाया जाना है, और इसके बजाय खुद को सही प्रकार के अनुभव और ज्ञान देने और समय को अपना काम करने देने के रूप में अधिक देखता हूँ। जीवन हाथी और सवार को

प्रशिक्षित और शिक्षित करने और उन्हें सद्भाव में एक साथ काम करने के लिए तैयार करने के बारे में है।"

* * *

स्मृति में बसा जीवन, एक महान चित्रकला की तरह, उस प्रकाश के साथ बदलता रहता है जिसमें उसे देखा जाता है।

मेरी कल्पना में, मैं लगभग बीस साल का हो गया हूँ और नेशनल गैलरी ऑफ़ आर्ट में थॉमस कोल की चौगुनी पेंटिंग को पहली बार देख रहा हूँ। मेरे उस युवा मन को, कोल की पेंटिंग 'बचपन' की भोली मासूमियत बिल्कुल सच्ची लगती है। और जवानी की (सचमुच) आसमान छूती आकांक्षाएँ भी। परिपक्वता की दहलीज पर खड़ा होकर, मैं दुनिया पर अपनी छाप छोड़ना चाहता हूँ, हालाँकि मेरी कोई निश्चित महत्वाकांक्षा नहीं है।

मुझे यह जानने का कोई तरीका नहीं था कि बीती बातों और हाल के वैज्ञानिक ज्ञान का प्रकाश क्या दिखाएगा। मैं पेशेवर रूप से अच्छा करूँगा। मुझे प्यार और प्रतिबद्धता मिलेगी, भले ही वह मेरी अपेक्षा के अनुरूप न हो। मेरे पास आभारी होने के लिए सब कुछ होगा। लेकिन हवाई महल? शायद वह चमकता हुआ मायावी महल वह वस्तुनिष्ठ स्थिति नहीं है जिसे हम प्राप्त करने की उम्मीद करते हैं—हमारी भौतिक और सामाजिक महत्वाकांक्षा—बल्कि वह खुशी है जिसे हम पाने की उम्मीद करते हैं: हमारी व्यक्तिपरक महत्वाकांक्षा। आखिरकार, जीवन की यात्रा के बारे में सबसे उल्लेखनीय तथ्यों में से एक यह है कि यात्री अकेला है। कोई अन्य लोग नहीं हैं, कोई शहर नहीं हैं, कोई समाज नहीं है। एक व्याख्या यह है कि कोल जीवन में सामाजिक संबंधों के महत्व के बारे में भोले थे। दूसरी व्याख्या यह है कि वह जीवन की परिस्थितियों को नहीं, बल्कि उसके मनोविज्ञान को चित्रित कर रहे थे: आंतरिक दुनिया, जहाँ हम सभी अंततः अकेले हैं। शायद वह हमें यह बता रहे हैं कि हमारी आंतरिक नदी संतुष्टि से दूर मुड़ जाएगी, और तेज धाराएँ और चट्टानें हमारे भीतर ही हैं।

कोल एक दूरदर्शी व्यक्ति थे जिनका समय हमारे समय से बहुत अलग था, इसलिए मैं ठीक-ठीक नहीं कह सकता कि उनका क्या मतलब था। मैं जो कह सकता हूँ—या, अधिक सटीक रूप से, देख सकता हूँ—वह यह है कि बीस साल की उम्र में मैंने क्या गलती की थी। जवानी में मुझे पूरा यकीन था कि अधेड़ उम्र तक मेरी स्थिति वस्तुनिष्ठ

रूप से बेहतर हो जाएगी। वह भविष्यवाणी सही निकली। मेरी परिस्थितियाँ सुधर गईं। लेकिन मैंने एक और युवावस्था वाली भविष्यवाणी भी की थी: कि मेरी संतुष्टि मेरी उपलब्धियों के साथ-साथ बढ़ती रहेगी। वह भविष्यवाणी गलत निकली। हाँ, मैं आभारी था, लेकिन उतना नहीं जितना मैंने सोचा था या होना चाहिए था। आशावाद का कम होना, सामाजिक तुलना, सुखवादी लालसा और संतुष्टि को मुझसे दूर रखने के मेरे सारे हथकंडे: ये सब चीजें, जैसे-जैसे साल बीतते गए, मिलकर निराशा की भावना पैदा करती गईं जिसे मैं अपनी इच्छाशक्ति से भी दूर नहीं कर सका। और यह वाकई निराशाजनक था। चालीस की उम्र में, इस चक्रव्यूह में फँसकर, मैं असमंजस में पड़ गया था।

* * *

अगर कोल आज अपनी 'जीवन यात्रा' पेंटिंग बना रहे होते, तो उन्हें एक पाँचवीं पेंटिंग भी जोड़नी पड़ती, जो जवानी और बुढ़ापे के बीच की होती—लेकिन इस पर मैं बाद में बात करूँगा। पहले, मैं उस बिंदु पर थोड़ी देर रुकता हूँ जो मुझे खुशी के वक्र पर सबसे दिलचस्प (भले ही सबसे कम सुखद) लगता है: मध्य आयु का वह मध्य क्षेत्र जहाँ श्वांड्ट की रेखाएँ अभिसरित होकर एक-दूसरे को काट रही हैं। यहाँ, अपेक्षाओं का अंतर कम हो रहा है, लेकिन पूरी तरह से कम नहीं हुआ है। निराशा जल्द ही समाप्त हो जाएगी, लेकिन अभी भी अंतहीन लगती है। यथार्थवाद आ चुका है, लेकिन अभी पूरी तरह से स्थापित नहीं हुआ है। यह 'U' का निचला हिस्सा है, एक खतरनाक क्षेत्र।

यह समझना ज़रूरी है कि संक्रमण का यह अधूरा दौर कोई संकट नहीं है। कम से कम, आमतौर पर तो नहीं। श्वांड्ट के शोध—और शारोट के शोध, और इसी तरह एंड्रयू ओसवाल्ड, डेविड ब्लैंचफ्लावर और कैरोल ग्राहम के शोध—का मूल बिंदु यह है कि यह वक्र हमारे भावनात्मक कल्याण में किसी तरह की रुकावट या असंतुलन नहीं दर्शाता है। परिवर्तन धीरे-धीरे और संचयी होता है, निराशा की छोटी-छोटी मात्राओं का संचय होता है क्योंकि युवावस्था का आशावाद धीरे-धीरे कम होता जाता है। वास्तव में, जैसा कि श्वांड्ट के गणित से पता चलता है, नकारात्मक प्रतिक्रिया का अर्थ है कि हम बिना किसी वास्तविक रुकावट या भावनात्मक कारण के भी निराशा की बढ़ती हुई भावना का अनुभव कर सकते हैं। इस प्रकार, मध्य जीवन "संकट" की धारणा सही नहीं है। इसके बजाय, इस संक्रमणकालीन चरण में क्या हो रहा है, और लोगों के

अनुभव इतने अलग-अलग क्यों होते हैं, यह समझने के लिए, मेरे द्वारा साक्षात्कार किए गए तीन लोगों: रैंडी, मैरी एन और मार्गरिट की कहानियों पर विचार करें।

चौवालीस साल के रैंडी एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण हैं, जिन्हें अब तक सब कुछ सुचारू रूप से चलने के कारण निराशा का गहरा एहसास हो रहा है। उनकी भावनात्मक स्थिति स्वस्थ है, बाहरी परिस्थितियाँ आरामदायक हैं और उनके व्यक्तिगत निर्णय विवेकपूर्ण हैं, लेकिन उनकी समझदारी भरी स्थिरता ने समय के प्रभावों को पूरी तरह से हावी होने दिया है। उन्होंने अपने करियर के लक्ष्य हासिल कर लिए हैं, उनका वैवाहिक जीवन सुखमय है और उनका बेटा भी खुशहाल है, लेकिन जिन कारणों से हमने देखा है, उन्हें इस मुकाम तक पहुँचने से संतुष्टि नहीं मिली। आँकड़ों के अनुसार, वे पिछले कुछ वर्षों से पतन की ओर अग्रसर हैं और शायद कुछ और वर्षों तक उन्हें सफलता न मिले, इसलिए वे उस विशेष रूप से कठिन दौर में हैं, जब निराशा कभी खत्म न होने वाली लगती है। जब मैंने उनसे उनके चालीसवें दशक का वर्णन करने को कहा, तो उन्होंने उत्तर दिया: थका हुआ, भाग्यवादी। भाग्यवादी क्यों? "मैं दस साल से ज़्यादा समय से एक ही नौकरी में हूँ। मेरे क्षेत्र में, जहाँ कर्मचारियों की छंटनी हो रही है और तेज़ी से बदलाव आ रहे हैं, मुझे लगता है कि अब चीज़ें मेरे हाथ में कम हैं और पहले से ही तय हैं। जब मैं बीस साल की थी, तब मुझे लगता था कि मैं जो चाहूँ वो कर सकती हूँ, नई चीज़ें आज़मा सकती हूँ और प्रयोग कर सकती हूँ। अब मुझे लगता है कि अगर मैं अपनी मौजूदा जीवनशैली को बनाए रखना चाहती हूँ, जिसमें एक अच्छा घर, बच्चे का पालन-पोषण, कॉलेज के लिए बचत, परिवार के साथ छुट्टियाँ मनाना शामिल है, तो मुझे ये करना होगा: मुझे एक अच्छी तनख्वाह वाली नौकरी में बने रहना होगा, भले ही मुझे हमेशा उसमें मज़ा न आए। मेरा मतलब यही है कि मैं भाग्यवादी हो गई हूँ। प्रयोग करने की गुंजाइश बहुत कम रह गई है।"

क्या कभी उनके मन में पलायन के ख्याल आते हैं? "बिल्कुल।" मेक्सिको में छुट्टियां मनाते हुए, एक खूबसूरत झील में कयाकिंग करते हुए, उन्होंने सूर्यास्त का आनंद लिया। "मैंने सोचा, मैं यही करना चाहता हूँ: सब कुछ छोड़कर मेक्सिको में बस जाऊँ और रात में तारों को देखूँ।" कभी-कभी वे जल्दी रिटायर होने के बारे में भी सोचते हैं। "क्या मैं सच में अगले बीस साल तक यही कर सकता हूँ? क्या मैं हर दिन सुबह छह बजे उठकर वही करता रहूँगा जो अभी कर रहा हूँ? मुझे बस अपना सिर

हिलाना पड़ता है। नहीं। मैं ऐसा नहीं करना चाहता। इसलिए मैं यह सोचने की कोशिश कर रहा हूँ कि मैं और क्या कर सकता हूँ।"

मैंने पूछा: "क्या आप मध्य जीवन संकट से गुजर रहे हैं?"

"मैं अधेड़ उम्र में हूँ। लेकिन संकट मुझे अचानक आने वाली और फिर तुरंत सुलझ जाने वाली चीज़ लगती है। लंबे समय तक चलने वाली चीज़ के लिए शायद कोई बेहतर शब्द होगा।" उन्होंने कहा कि उन्हें कुछ वर्षों में अपने जीवन से संतुष्टि में वृद्धि की उम्मीद है: छह से शायद सात तक। लेकिन अगले ही पल उन्होंने स्वीकार किया कि उनका आशावाद कुछ हद तक बनावटी है। "मैं आशावादी बने रहने की कोशिश करता हूँ क्योंकि अगर मैं ऐसा नहीं करता, तो जीने का कोई मतलब नहीं रह जाता। किसी भी तरह से, मैंने चीजों से निपटने के लिए एक मजबूत आधार विकसित कर लिया है।" मुझे यह आशावाद से ज़्यादा संघर्ष करने जैसा लगा।

रैंडी से बात करते हुए मुझे हैनेस श्वैंड्ट की कही बात याद आई: एक तरफ तो आपको अपने अतीत को लेकर बहुत निराशा होती है। वहीं दूसरी तरफ भविष्य को लेकर आपकी उम्मीदें भी खत्म हो जाती हैं। इसलिए अधेड़ उम्र में आप अतीत और भविष्य दोनों को लेकर एक साथ दुखी महसूस करते हैं।

रैंडी दुखी नहीं है। जब मैं उसे उसकी स्नेही पत्नी और उसके हंसमुख ग्यारह वर्षीय बेटे के साथ बातचीत करते देखता हूँ, तो मुझे पता चलता है कि वह अवसादग्रस्त नहीं है। जब वह कहता है कि उसे अपनी किस्मत का एहसास है, तो मैं उसकी बात पर विश्वास करता हूँ। लेकिन वह उस थका देने वाले मोड़ पर है जहाँ अतीत निराशाओं के एक सिलसिले की तरह लगता है और भविष्य अभी भी दूर है।

रैंडी का मामला मैरी एन के मामले से बिलकुल अलग है। उसकी तरह, वह भी 44 साल की पेशेवर महिला है। लेकिन रैंडी के विपरीत, अधेड़ उम्र में उसे उन विपत्तियों का सामना करना पड़ा जिनसे हम सभी डरते हैं। हालांकि, इसका नतीजा यह हुआ कि उसकी निराशा का दायरा बदल गया—जिससे उसमें यथार्थवाद और स्वीकृति की भावना विकसित हुई, जो कम समस्याओं वाले लोगों में समय के साथ आती है।

जिन लोगों से मैंने साक्षात्कार लिया, उनमें से अधिकांश के विपरीत, मैरी एन मध्य जीवन संकट की भावना को सहजता से स्वीकार करती हैं, और इसका कारण समझना आसान है। एक के बाद एक कई घटनाएं हुईं: उनकी माँ को कैंसर का पता चला; फिर मैरी एन को भी कैंसर का पता चला, जो कि गलत निकला; फिर उन्हें कैंसर का एक

और मामला पता चला, जो कि गलत नहीं निकला। इसी बीच, उनके पति को एक असामान्य और इलाज में मुश्किल स्वास्थ्य समस्या हो गई, और उनके ससुर का निधन हो गया।

“मुझे मिडलाइफ क्राइसिस हो गया है,” उसने मुझसे कहा। “मिडलाइफ क्राइसिस के सारे लक्षण अचानक से, चालीस की उम्र में ही दिखने लगे। आप अपनी मृत्यु के विचार से बुरी तरह टकरा जाते हैं। इससे आपको बहुत जल्दी बुढ़ापा महसूस होने लगता है। आप मृत्यु का सामना कर रहे होते हैं, आप खुद को बूढ़ा महसूस कर रहे होते हैं, आपको लगता है कि आपके पीछे जितनी उपलब्धियां हैं, आगे उतनी नहीं हैं। ये इसके मुख्य लक्षण हैं। मैं कई मायनों में बिल्कुल वैसी ही हूं जैसी पहले थी।”

मैरी एन की भावनाएँ जटिल हैं। अपने चालीसवें दशक का वर्णन करते हुए उन्होंने 'चिंतित', 'चिंतित' और 'कृतज्ञ' जैसे शब्दों का प्रयोग किया। तमाम उतार-चढ़ावों के बीच 'कृतज्ञ' शब्द का प्रयोग क्यों? वह और उनके पति अब स्वस्थ हैं, और उस कठिन दौर ने उनकी अपेक्षाओं को नया रूप दिया है। “जब आप उस दौर से बाहर निकल आते हैं, तो आप सोचते हैं: हे भगवान, मेरा जीवन कितना शानदार है। अच्छे मौसम में मैं कभी-कभी बाहर बैठ जाती हूँ और सोचती हूँ: वाह!” कैंट्रिल लैडर पैमाने पर, वह अपने वर्तमान जीवन को सात अंक देती हैं: अपने बीसवें और तीसवें दशक के आठ अंकों से कम, लेकिन बुरा नहीं। उन्हें लगता है कि भविष्य में उन्हें पहले जैसे रोमांच नहीं मिलेंगे, लेकिन वह इस बात को स्वीकार कर रही हैं। उन्होंने कहा, “मैं इतनी बूढ़ी नहीं हो गई हूँ कि मुझे आश्चर्यों की संभावना न लगे। मैं बड़े बदलावों की संभावना से इनकार नहीं करती। बस उनकी उम्मीद नहीं करती।” और क्या यह ठीक है? फिर से, एक मिला-जुला जवाब। "आराम से फिसलने या फिसलने से कोई खुश नहीं होता। लेकिन मैं इस बारे में परेशान नहीं हूं। छोटी-मोटी बातों पर ध्यान देने के लिए मैं बहुत बूढ़ा हो चुका हूं।"

मैरी एन वास्तव में बूढ़ी नहीं हैं, लेकिन वे "बहुत बूढ़ी" वाक्यांश का प्रयोग अपनी वास्तविक उम्र के लिए नहीं, बल्कि सुख के पैमाने पर अपनी व्यक्तिपरक स्थिति के लिए करती हैं। श्वांड्ट का सुझाव है कि मध्य जीवन में आने वाली वास्तविक कठिनाइयाँ—जैसे स्वास्थ्य संकट—भावनात्मक कठिनाइयों को कम कर सकती हैं, क्योंकि ये लोगों को अपनी निराशा को समझने और स्वीकार करने में मदद करती हैं, जिससे वे नकारात्मक प्रतिक्रिया चक्र से बच जाते हैं। मैं एक पल के लिए भी यह नहीं

कहूँगा कि मैरी एन के कष्टदायक अनुभवों में कुछ भी वांछनीय था, लेकिन मृत्यु और पीड़ा से उनके सामना ने शायद उनके अवास्तविक आशावाद को कम कर दिया होगा, जिसे अन्यथा दूर होने में अधिक समय लगता। उनके परिवार के संकटों ने उन्हें अपेक्षा के पैमाने के अंतिम भाग के परिपक्व यथार्थवाद की ओर एक शॉर्टकट मार्ग पर ले जाया है। उनकी वास्तविक उम्र रैंडी के समान है, लेकिन जीवन-संतुष्टि की उनकी उम्र शायद उनसे दस साल आगे है।

अगर यथार्थवाद की ओर बढ़ना नीरस और निराशाजनक लगता है, तो हिम्मत रखिए। अवास्तविक आशावाद का धीरे-धीरे खत्म होना, हालांकि शुरू में थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन जीवन में एक नई ताजगी भर सकता है। मार्गरिट को ही लीजिए। पचास की उम्र के आसपास की एक ऑस्ट्रेलियाई महिला, मार्गरिट उस पड़ाव को पार कर चुकी है जो शायद रैंडी के लिए अभी कुछ साल आगे है। चालीस की उम्र में अनिश्चितता, अस्थिरता और कई ऐसी नौकरियां थीं जो उसे सही नहीं लगीं, लेकिन पचास की उम्र? मेहनती, स्थिर, ये वो शब्द हैं जिनका वो इस्तेमाल करती है। जब मैंने उससे और पूछा, तो मुझे पता चला कि "स्थिर" से उसका मतलब है कि वह एक जगह बस गई है, लेकिन साथ ही उसने जो है उसी से संतुष्ट भी हो गई है। उसकी नौकरी अभी भी पूरी तरह से उसके लिए सही नहीं है, लेकिन काफी अच्छी है और वह इससे संतुष्ट है। "यह काफी अच्छी है। मैंने इस बात को स्वीकार कर लिया है कि मैंने काम के उस क्षेत्र को चुना है जो मेरे लिए आदर्श नहीं है, लेकिन फिर भी यह बहुत संतोषजनक है।" इस बीच, उसे उन कामों में भी संतुष्टि मिलती है जो शायद उसकी युवावस्था और अधिक महत्वाकांक्षी सोच को कम सार्थक लगते। एक गहना टूट गया, इसलिए उसने गहने बनाने का कोर्स किया। उसने बुनाई सीखी। उसने सिलाई की क्लास ली। “इनसे निकलने के बाद मुझे बहुत ताज़गी और सुकून मिलता है, जैसे मुझे भरपूर आराम मिला हो। इससे दिमाग का एक अलग हिस्सा काम करता है। मुझे लगता है कि अब ज़्यादा संतुलन है।” वह खुद को पहले से कहीं ज़्यादा खुश बताती है। मैं समझ सकती हूँ कि मार्गरिट को अपने इन “छोटे-छोटे कोर्सों” से मिल रहे आनंद पर हैरानी हो रही है। वह अपने जीवन को ‘जागृत’ शब्द से बयां करती है।

हैनेस श्वेंड्ट के नक्शे पर, मार्गरिट नदी पार कर चुकी है और उस जगह पहुँच गई है जहाँ अपेक्षाएँ वास्तविकता के हिसाब से कम हैं और संतुष्टि आश्चर्यजनक रूप से अधिक है। थॉमस कोल के नक्शे पर, वह नदी के उफान से बाहर निकल चुकी है।

* * *

जैस्पर, रैंडी और मार्गरिट, और कई अन्य लोगों से बात करते हुए मुझे एहसास हुआ कि मध्य जीवन में वे जिन भावनाओं के समृद्ध और मिश्रित मिश्रण का सामना कर रहे हैं, उनके लिए हमारे पास कोई सटीक शब्द नहीं हैं। अवसाद और चिंता जैसे नैदानिक शब्द उपयुक्त नहीं हैं; संकट जैसे नाटकीय शब्द भी उपयुक्त नहीं हैं, कम से कम विश्वसनीय रूप से तो नहीं। अस्वस्थता ठीक है, लेकिन यह एक आयामी है और इसे विस्तार देने की आवश्यकता है। रैंडी से मुझे नियतिवाद और त्याग की भावना सुनाई देती है, मैरी ऐन से स्वीकृति जैसी भावना, और मार्गरिट से संतुष्टि के करीब की भावना। रैंडी में मुझे आशावाद के खो जाने का शोक सुनाई देता है, लेकिन मार्गरिट में महत्वाकांक्षा से मुक्ति की राहत सुनाई देती है जो आशावाद का बोझ है (जोनाथन हैड्ट का "भारी बैग")। मैरी ऐन से मुझे उदासी के साथ-साथ हल्कापन भी सुनाई देता है। और इसी तरह। मेरे मध्य जीवन के साक्षात्कारकर्ताओं द्वारा वर्णित भावनाएँ इतनी जटिल और समृद्ध हैं कि उन्हें किसी भी मानक भावनात्मक श्रेणी में आसानी से समाहित नहीं किया जा सकता।

इस पुस्तक के लिए मैंने जो अवैज्ञानिक, लेकिन मेरे विचार से महत्वपूर्ण सर्वेक्षण अनुसंधान किया, वह मध्य जीवन के इस पड़ाव में व्याप्त भावनात्मक दुविधा और समृद्धि को स्पष्ट रूप से दर्शाता है। जब उत्तरदाताओं से जीवन के प्रत्येक दशक में अपनी संतुष्टि की स्थिति का आकलन और वर्णन करने के लिए कहा गया, तो उन्होंने अपने बीसवें दशक (मज़ेदार, रोमांचक, आशावान, व्यस्त, अनिश्चित, साहसिक, महत्वाकांक्षी, स्वतंत्र) और अपने साठ और सत्तरवें दशक (खुश, संतुष्ट, प्रसन्न) के बारे में स्पष्ट संकेत दिए। लेकिन अपने मध्य दशकों का वर्णन करते समय, उत्तरदाताओं ने सकारात्मक, नकारात्मक और तटस्थ भावनाओं का एक अव्यवस्थित मिश्रण प्रस्तुत किया। ऐसा लगता है कि खुशी के स्तर के सबसे निचले पायदान पर, जीवन के विभिन्न पहलुओं के बारे में एक सरल कहानी कहना संभव नहीं है, क्योंकि अपेक्षाएँ, वास्तविकता, व्यक्तित्व, विकल्प और उम्र, सभी एक-दूसरे से टकराते हैं और परस्पर क्रिया करते हैं।

इन सभी जटिलताओं के बीच, एक बात हमेशा सामने आती थी: नदी के मोड़ के पार कोई नहीं देख पाता।

याद रखें, जीवन के मध्य दशकों में जो आशावाद कम होता जाता है, वह हमारे भविष्य के जीवन की संतुष्टि के बारे में आशावाद होता है। खुशी के स्तर में लगातार गिरावट हमें निराशा की उम्मीद करने के लिए तैयार करती है, और इसलिए स्वाभाविक रूप से बदलाव की हम कल्पना भी नहीं कर सकते।

फिल्म 'द अफ्रीकन क्वीन' के अंत में एक मशहूर दृश्य है, जिसमें मुख्य पात्र, जिनकी नाव दलदल में फंसी हुई है और ऊंचे सरकंडों से उनका नज़ारा रुका हुआ है, खुले पानी तक पहुंचने की उम्मीद छोड़ देते हैं, यह महसूस किए बिना कि वह बस कुछ ही गज की दूरी पर है। खुशी का वक्र भी कुछ इसी तरह का धोखा देता है। एक तरह से कहें तो, नदी का मोड़ खुद को छिपा लेता है, ठीक उसी समय हमारी नज़रों से ओझल हो जाता है जब हमें उसकी एक झलक से सबसे ज़्यादा फ़ायदा होता है।

कोल ने अपनी रचना 'मैनहुड' में भी यही बात कही है। हमारे दृष्टिकोण से, पास ही स्थित शांत समुद्र चट्टानों के बीच से दिखाई देता है; लेकिन चिंतित यात्री, जो आकाश की ओर देख रहा है और ऊँची चट्टानों से घिरा हुआ है, उसे यह दिखाई नहीं देता।

* * *

और 'द वॉयज ऑफ लाइफ' की गुमशुदा पांचवीं पेंटिंग का क्या हुआ?

1840 में, कोल ने जवानी के उतार-चढ़ाव को पार करते हुए आसन्न मृत्यु के शांत जल को देखा। बुढ़ापे में नाव थम जाती है, प्रगति रुक जाती है, और भविष्य इस दुनिया में नहीं बल्कि अगली दुनिया में होता है। कोल के पास मध्य जीवन के बाद के काल को इस तरह देखने का हर कारण था। उनके समय में, एक औसत अमेरिकी बीस वर्षीय युवक लगभग साठ वर्ष की आयु तक ही जीवित रहने की उम्मीद कर सकता था; और, निश्चित रूप से, उच्च बाल मृत्यु दर का अर्थ था कि बड़ी संख्या में लोग वयस्कता तक भी नहीं पहुँच पाते थे। कोल स्वयं सैंतालीस वर्ष की आयु में चल बसे। उनके दृष्टिकोण से, जवानी के बाद मृत्यु के सिवा कुछ खास नहीं था। वे एक ऐसे संसार की कल्पना नहीं कर सकते थे जहाँ लोग अधिक लंबे और स्वस्थ जीवन जीते हों: एक ऐसा संसार जिसमें यात्री मृत्यु से पहले एक या दो (या तीन) दशक तक जीवंतता और बढ़ती खुशी का आनंद लेता हो—वह दृश्य जिसका कोल ने चित्रण नहीं किया।

आज, बेशक, हम उसी दुनिया में जी रहे हैं, कम से कम अगर हम सौभाग्यशाली हैं कि हम एक उन्नत देश के निवासी हैं जहाँ अच्छी स्वास्थ्य सेवाएँ और उच्च आय है। आज के औसत बीस वर्षीय अमेरिकी की जीवन प्रत्याशा लगभग अस्सी वर्ष है।

सैद्धांतिक रूप से, हमें वह देखना चाहिए जो कोल नहीं देख पाए। लेकिन अजीब बात है कि हम ऐसा नहीं कर पाते। जो लोग श्वेंड्ट के घटते हुए अपेक्षाओं के अंतर के बीच फँसे हुए महसूस करते हैं, वे एक ऐसी पूर्वानुमान त्रुटि करते हैं जो युवावस्था की पूर्वानुमान त्रुटि का विकृत प्रतिबिंब है। जहाँ बीस वर्षीय व्यक्ति अत्यधिक आशावादी था, वहीं पचास वर्षीय व्यक्ति अत्यधिक निराशावादी है। यही वह कारण है जो मध्य आयु को इतना कठिन बना देता है: बार-बार की निराशाओं के कठोर झटके हमें सबसे बड़ी पूर्वानुमान त्रुटि करने पर मजबूर कर देते हैं।

सौभाग्यवश, अधेड़ उम्र की निराशावादी वास्तविकता ... असल में अवास्तविक ही साबित होती है। जीवन बेहतर हो जाता है। बहुत बेहतर।

6

बुढ़ापे का विरोधाभास

बुढ़ापा आपको अधिक खुश क्यों बनाता है?

बीस वर्ष की उम्र के आरंभ में, ठीक उसी उम्र में जब मैं नेशनल गैलरी में थॉमस कोल के बारे में सोच रहा था, लौरा कार्स्टेंसन एक अस्थि शल्य चिकित्सा वार्ड में थीं, जहाँ उनकी इक्कीस हड्डियाँ टूटी हुई थीं। उनका अतीत नासमझी भरा था, और उनका भविष्य अंधकारमय लग रहा था। कोई यह कल्पना भी नहीं कर सकता था कि वह कभी बुढ़ापे और खुशी की दुनिया की अग्रणी विशेषज्ञ बनेंगी। लेकिन जीवन की यात्रा में अप्रत्याशित मोड़ आते हैं, जैसा कि कार्स्टेंसन को जल्द ही पता चलने वाला था। अस्पताल में बिताए चार महीने उन्हें एक वैज्ञानिक करियर की राह पर ले गए और अंततः, खुशी के वक्र की सबसे जटिल पहेली का संभावित हल खोजने में सहायक हुए: बुढ़ापा हमें खुश क्यों बनाता है।

कारस्टेंसन के सीधे भूरे बाल हैं, जो कंधे तक कटे हुए हैं, जिनमें हल्के सुनहरे रंग की झलक है और दाहिनी कनपटी के ऊपर एक सफ़ेद लकीर है। जिस दिन हम मिले, उन्होंने काली पैंट, लाल चमड़े की जैकेट, गोल झुमके और सोने के संकेंद्रित वृत्तों से बना हार पहना हुआ था। उनका चेहरा चौड़ा और मिलनसार है, और अपनी प्रतिष्ठा के बावजूद, वे स्वाभाविक रूप से बातचीत में सहज और दूसरों के बारे में जानने के लिए

बेहद जिज्ञासु हैं। स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में उनका साक्षात्कार लेते समय, जहाँ वे विश्वविद्यालय के दीर्घायु केंद्र की निदेशक हैं, मुझे उन्हें उस किशोर विद्रोही के रूप में कल्पना करने में कठिनाई हो रही थी जो वे कभी थीं।

सन् 1953 में फिलाडेल्फिया में जन्मीं, वह पांच बच्चों में से एक थीं। हालांकि उनके माता-पिता पढ़े-लिखे थे—उनके पिता प्रोफेसर और माँ कलाकार—लेकिन उन्हें हाई स्कूल से नफरत थी और पढ़ाई में उनकी कोई दिलचस्पी नहीं थी। उन्होंने कहा, "वह एक ऐसा दौर था जब हर कोई विद्रोह कर रहा था। वियतनाम युद्ध चल रहा था। हम हर उस चीज़ का विरोध कर रहे थे जिसका हम विरोध कर सकते थे।" सत्रह साल की उम्र में उनकी शादी हो गई। यह फैसला, जो अपने आप में एक तरह का विरोध था, सोच-समझकर नहीं लिया गया था। उन्होंने कहा, "मैं जानती थी कि घर से बाहर निकलने का एकमात्र तरीका कॉलेज जाना या शादी करना था, और मैं कॉलेज नहीं जाना चाहती थी।"

शादी के बाद, बिना किसी लक्ष्य के, उसने पहले वेट्रेस और फिर टेलीफोन ऑपरेटर के रूप में काम किया। उन्नीस साल की उम्र में, उसका वैवाहिक जीवन बिखर गया और उसने एक बेटे को जन्म दिया, इस उम्मीद में कि शायद बच्चे से रिश्ता सुधर जाए। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। उसने तलाक की मांग की, लेकिन उसे मना कर दिया गया, उसने अपने पति को छोड़ दिया और अपने छोटे बच्चे के साथ अपने माता-पिता के घर वापस चली गई। मानो इतना सब कुछ काफी नहीं था, एक हफ्ते बाद वह एक दोस्त के साथ कॉन्सर्ट से लौट रही थी, तभी कार एक खाई में जा गिरी। वह सौभाग्य से बच गई, लेकिन उसका शरीर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गया था। उसने बताया, "मैं चार महीने तक अस्पताल में रही, ज्यादातर समय ऑर्थोपेडिक वार्ड में। मेरे फेफड़ों में छेद हो गए थे, मुझे दिखाई नहीं देता था। यह एक भयानक दुर्घटना थी।"

तीन बुजुर्ग महिलाओं के साथ वार्ड में फंसी वह बहुत ऊब गई थी। तभी उसके जीवन के सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति ने एक सुझाव दिया: कॉलेज का कोई कोर्स क्यों न अटेंड करें? उन्होंने कहा, एक लेक्चरर चुन लो, और मैं तुम्हारे लिए टेप रिकॉर्डर लेकर क्लास में आऊंगा। इस तरह वह अस्पताल में बिस्तर पर लेटे-लेटे जब चाहे सुन सकेगी। लोगों में रुचि होने के अलावा कोई खास कारण न होते हुए भी उसने मनोविज्ञान को चुना।

जैसे-जैसे पाठ्यक्रम आगे बढ़ा, इसमें सामाजिक मनोविज्ञान का भी ज़िक्र आया, जो लोगों के आपस में संबंधों का अध्ययन करता है। कार्स्टेंसन की जिज्ञासा जागी और उन्होंने गौर करना शुरू किया कि वार्ड के अन्य बुजुर्ग निवासियों की तुलना में उनके साथ कितना अलग व्यवहार किया जाता था। उनके मन में यह सवाल उठा: बुढ़ापा वास्तव में कितना हद तक जीव विज्ञान का नहीं, बल्कि समाज के हमारे प्रति नज़रिए और व्यवहार का प्रतिबिंब है?

और इस तरह, ठीक होकर और अब पूरी तरह से इसमें रम जाने के बाद, उन्होंने कॉलेज में दाखिला लिया और उसे पूरा किया, फिर स्नातकोत्तर की पढ़ाई की, और फिर अकादमिक करियर शुरू किया—हमेशा अपने पिता एडविन के मार्गदर्शन में, वही व्यक्ति जो मनोविज्ञान के व्याख्यानों की टेप लेकर ऑर्थोपेडिक वार्ड में अक्सर जाया करते थे। एक जैवभौतिक विज्ञानी, जिनके शोध में "ऊतकों में परिमित आयाम अल्ट्रासाउंड" और "लिथोट्रिप्सी में कैविटेशन" जैसे विषय शामिल थे, उन्होंने मुझे बताया कि वे अब तक के सबसे बुद्धिमान और जिज्ञासु व्यक्ति थे जिन्हें वे जानती थीं। उन्होंने कहा, "वे किसी भी बात को बिना सोचे-समझे स्वीकार नहीं करते, और वे अक्सर कहते हैं कि विज्ञान में अपनी गलती का पता लगाने से ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ नहीं है।" जैसे ही उनका करियर शुरू हुआ, उन्हें अपने पिता के इस संशयपूर्ण कथन को याद करने का अवसर मिला: उनका पहला प्रमुख शोध कार्य निरर्थक था।

कारस्टेंसन ने नर्सिंग होम में रहने वाले बुजुर्गों के सामाजिक मेलजोल का अध्ययन करने का इरादा किया था। उन्हें उम्मीद थी कि जिन निवासियों का सामाजिक मेलजोल सबसे कम होगा, वे सबसे कम खुश होंगे। आखिर, सामाजिक संबंध भावनात्मक कल्याण के लिए कितने महत्वपूर्ण हैं? लेकिन उनका अनुमान गलत निकला। उन्होंने कहा, "मैंने पाया कि जिन लोगों का सामाजिक मेलजोल सबसे कम था, वे ही मानसिक रूप से सबसे बेहतर स्थिति में थे।"

एक और आश्चर्य की बात थी: “मैंने बुढ़ापे का अध्ययन शुरू करते समय पूरी तरह से यही उम्मीद रखी थी, जैसा कि उस समय लगभग सभी लोग मानते थे, कि बुढ़ापे का अध्ययन गिरावट और क्षय का अध्ययन है, कि लोग कैसे बिखर जाते हैं। और मैं पाठ्यपुस्तकों में पढ़ रहा था कि बुढ़ापे में अवसाद की दर बढ़ जाती है, और यदि आप लंबे समय तक जीवित रहते हैं तो अंततः आप अवसादग्रस्त हो जाएंगे। बुढ़ापा ही एक प्रकार का मनोविकार था। मैंने इस पर कभी सवाल नहीं उठाया। मैंने इसे अपने काम

का आधार मान लिया।" लेकिन अवसाद असामान्य रूप से अधिक मात्रा में सामने नहीं आया, सिवाय निराशाजनक वातावरण के। वास्तव में, इसके विपरीत ही सामने आया। भावनात्मक रूप से, वृद्ध लोग ठीक थे।

हालांकि उस समय उसे इसका कोई अंदाजा नहीं था, लेकिन जो परिणाम गलत लग रहा था, वही अंततः उसे यह समझने में मदद करेगा कि जो बात असंभव सी लगती है, वह सच क्यों है: उम्र बढ़ने से हमारे व्यक्तित्व और हमारी धारणा में इस तरह बदलाव आता है जिससे हम अधिक खुश होते हैं—भले ही हमारा शरीर हमारा साथ न दे।

* * *

मेरे पिता कहा करते थे कि बुढ़ापा कमजोरों के बस की बात नहीं है। वे अक्सर बुढ़ापे से, और खासकर "कमजोर बुढ़ापे" से डरते थे। उन्होंने और उनकी पीढ़ी के अन्य लोगों ने अपने माता-पिता को अकेलेपन और कमजोरी की ओर बढ़ते देखा था, या उन्हें दुर्गंधयुक्त नर्सिंग होम के गलियारों में कष्ट झेलते देखा था, इसलिए उन्हें जीवन के अंतिम दशकों में कुछ खास उम्मीद नहीं दिखती थी। अधेड़ उम्र में मेरे पिता को तलाक, एकल माता-पिता होने और अकेले वकालत करने का तनाव और उथल-पुथल झेलनी पड़ी थी; उन वर्षों में वे क्रोध और अत्यधिक चिंता के शिकार रहते थे। इसलिए मुझे लगता है कि उनसे ज्यादा आश्चर्यचकित कोई नहीं हुआ होगा जब उनकी दुर्भाग्यपूर्ण (और संक्षिप्त) दूसरी शादी के बाद, जब वे पचास के दशक के अंत में पहुंचे, तो उनका तनावग्रस्त व्यक्तित्व नरम पड़ गया और जीवन के प्रति उनका नजरिया हल्का हो गया। साठ साल की उम्र में सेवानिवृत्त होने के बाद वे बीस साल तक जीवित रहे, और वे वर्ष (अंत में एक कठिन चिकित्सा संकट को छोड़कर) उनके जीवन के सबसे खुशहाल वर्ष थे। सेवानिवृत्त होने से पहले ही, उनका क्रोध कम हो गया और फिर गायब हो गया, जो उनके और हमारे परिवार के लिए एक उपहार था। जब वे पचास वर्ष के आसपास थे, तो मैंने उनसे पूछा कि उनका गुस्सा कहाँ चला गया। उन्होंने एक पल सोचा और फिर कहा: "मैंने छोटी-छोटी बातों पर बड़ी प्रतिक्रिया देना बंद कर दिया है।"

अपने सर्वेक्षणों में, जहाँ मैं लोगों से उनके जीवन के दशकों का मूल्यांकन और वर्णन करने के लिए कहता हूँ, मैंने अपने पिता की कहानी के कई रूप सुने हैं—साठ और सत्तर के दशक में अप्रत्याशित संतुष्टि का अनुभव—इतनी बार कि मैंने उनका

हिसाब रखना ही छोड़ दिया। जैसा कि मैंने पिछले अध्याय में बताया था, मध्य आयु की शब्दावली विरोधाभासी, महत्वपूर्ण शब्दों से भरी होती है, लेकिन साठ और सत्तर के दशक के वर्णन में खुश, संतुष्ट और प्रसन्न जैसे शब्दों का ही बोलबाला रहता है। इसका दूसरा पहलू यह है कि चुनौती और महत्वाकांक्षी जैसे शब्द फीके पड़ जाते हैं—और उनके साथ तनाव भी। जब उत्तरदाताओं से जीवन संतुष्टि को एक संख्या में आंकने के लिए कहा गया, तो उन्होंने अपने साठ और सत्तर के दशक को सबसे अधिक अंक दिए, अस्सी के दशक में मामूली गिरावट आई। मेरे सर्वेक्षण के तरीके सटीक नहीं हैं, लेकिन यह देखने के लिए मुझे सूक्ष्मदर्शी की आवश्यकता नहीं है कि साठ और सत्तर के दशक के लोगों की आम कहानी जीवन से अत्यधिक संतुष्ट होने की है।

एक बर्फीली सुबह, मैं अपनी चौरानवे वर्षीय पड़ोसी नोरा से मिलने गई। उस दिन जब मैं उनसे मिली और उनके जीवन से संतुष्टि के बारे में पूछा, तब तक मेरी उनसे बस यूं ही जान-पहचान थी। वह हमेशा से हंसमुख स्वभाव की थीं, लेकिन उन्होंने जीवन में काफी कठिनाइयां झेली थीं: बिजली और पानी के बिना गरीबी में बीता बचपन; मात्र बावन वर्ष की आयु में पति का निधन; सेवानिवृत्ति के बाद जीवन में तालमेल बिठाने में कठिनाई; एक वयस्क पोते का निधन; और मनोभ्रंश से पीड़ित अपनी बड़ी बहन की घर पर देखभाल करने की चुनौती। नोरा घुटने की हड्डी टूटने के कारण लंगड़ाकर चलती थीं और हाल ही में कैंसर से उबर चुकी थीं। ब्रिज खेलते समय उन्होंने महसूस किया कि उनकी मानसिक क्षमता कम हो रही है; उन्होंने मुझे बताया कि कुछ ही सप्ताह पहले उन्होंने खुद को ऐसी गलतियां करते हुए पाया था जो उन्होंने पहले कभी नहीं की थीं। बेशक, चौरानवे वर्ष की आयु में उन्होंने कई दोस्तों को खो दिया था, जिनमें ब्रिज खेलने वाले दो पूरे समूह भी शामिल थे। वह घर में कैद नहीं थीं, लेकिन ज्यादा चल-फिर भी नहीं सकती थीं, और एक घंटे की गतिविधि के बाद उन्हें बैठकर आराम करने की जरूरत पड़ती थी।

ये वही संघर्ष और नुकसान थे जिनकी वजह से मेरे पिता को बुढ़ापे से सबसे बुरे की आशंका रहती थी, लेकिन नोरा का फैसला बिल्कुल स्पष्ट था: "हर चीज़ से सौ प्रतिशत संतुष्ट।" उन्होंने अपने जीवन की संतुष्टि को पूरे दस अंक दिए। उन्होंने कहा कि उनकी लंबी उम्र का राज अच्छे जीन हैं। और संतुष्टि का राज? "मैं कहूंगी कि हर दिन का आनंद लें। दिन जो भी लाए, उसे स्वीकार करें। मुझे लगता है कि स्वीकृति ही सबसे महत्वपूर्ण है। स्वीकृति, और चिंता न करना।" ऐसा नहीं है कि कठिनाई और नुकसान

होते ही नहीं। बात यह है कि, जैसा कि उन्होंने मुझे बताया, "आपको उनकी उतनी परवाह नहीं होती।"

मुझे यहाँ यह कहना चाहिए कि नोरा की स्वीकृति मुझे निष्क्रियता या त्याग जैसी नहीं लगी। यह एक प्रकार का आनंद था: पल का, दिन का। उनका जीवन भले ही पहले के समय की तुलना में वस्तुनिष्ठ रूप से धीमा और नीरस हो, लेकिन व्यक्तिपरक रूप से समृद्ध और संतोषजनक था। जब मैं उनसे बात कर रहा था, तो मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या मैं नोरा की उम्र तक पहुँचने पर इतनी शांति प्राप्त कर पाऊँगा। सौभाग्य से, बहुत से वैज्ञानिक प्रमाण बताते हैं कि मेरी संभावनाएँ अच्छी हैं।

मैं आपको अस्सी की उम्र में सुख-शांति का वादा नहीं कर रहा हूँ। हमेशा की तरह, इस पुस्तक का मूलमंत्र है: हर किसी का अनुभव अलग हो सकता है। जिस तरह जीवन के मध्य में उदासी आना तय नहीं है, उसी तरह जीवन के उत्तरार्ध में खुशहाली आना भी तय नहीं है। हम प्रवृत्तियों की बात कर रहे हैं। नदी में नियमित धाराएँ बहती रहती हैं, लेकिन कोई भी दो यात्राएँ एक जैसी नहीं होतीं।

फिर भी, बाद के दशकों में अंतर्धारा काफी प्रबल हो जाती है; और इसके प्रमाण भी पुख्ता हैं। मैंने पिछले अध्यायों में अर्थशास्त्रियों, जो बड़े डेटा सेटों का विश्लेषण करते हैं और खुशी के वक्र को लगातार ऊपर की ओर जाते हुए पाते हैं, और मनोवैज्ञानिकों, जो व्यक्तिगत जीवन का विश्लेषण करते हैं और मध्य जीवन संकट के बहुत कम प्रमाण पाते हैं, के दृष्टिकोण में अंतर पर चर्चा की है। मैंने यह भी तर्क दिया है कि दोनों दृष्टिकोणों में सामंजस्य स्थापित किया जा सकता है, यदि हम यह याद रखें कि मनोवैज्ञानिक विशिष्ट यात्रियों का विश्लेषण कर रहे हैं जबकि अर्थशास्त्री अंतर्प्रवाह का विश्लेषण कर रहे हैं। यह सब मध्य आयु के संदर्भ में सत्य है। लेकिन जब हम जीवन के उत्तरार्ध में पहुंचते हैं, तो अर्थशास्त्र और मनोविज्ञान एकरूप हो जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप बड़े डेटा और व्यक्तिगत लोगों से प्राप्त दोनों प्रकार के प्रमाण एक ही पैटर्न दिखाते हैं। शोध साहित्य का अध्ययन करते हुए, मैंने पाया कि अध्ययन हर कोण से विश्लेषण कर रहे हैं और एक ही मूल निष्कर्ष पर पहुंच रहे हैं, जो यह है कि मेरे पिता का वृद्धावस्था के बारे में दृष्टिकोण—भावनात्मक और शारीरिक गिरावट की प्रक्रिया के रूप में—गलत है। शोध का एक संक्षिप्त विवरण:

लगभग पचास वर्ष की आयु के बाद तनाव कम होने लगता है। बहुत से लोगों ने, जिनमें मैं भी शामिल हूँ, इस परिणाम का अनुभव किया है। जब मैं लोगों से जीवन के

प्रत्येक दशक का वर्णन करने के लिए शब्द या वाक्यांश पूछता हूँ, तो बीस के दशक में तनाव स्पष्ट रूप से दिखाई देता है, तीस के दशक में यह काफी बढ़ जाता है, चालीस के दशक में और भी अधिक बढ़ जाता है, और फिर पचास के दशक में बीस के दशक के स्तर से नीचे आ जाता है—और उसके बाद भी घटता रहता है। व्यस्त और काम जैसे शब्द भी इसी तरह का पैटर्न दिखाते हैं, जिससे यह पता चलता है कि कार्यस्थल से दूरी बनाना इसका एक हिस्सा है। लेकिन पूरी तरह से नहीं। सेवानिवृत्ति की आयु से एक दशक पहले ही तनाव कम होना शुरू हो जाता है, और यह गिरावट तेजी से होती है।

यह बात मुझे दक्षिणी कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक आर्थर स्टोन के साथ हुई बातचीत में बहुत अच्छे से समझ में आई, जिनके खुशी के वक्र पर किए गए काम का जिक्र मैंने अध्याय 3 में किया था। उन्होंने नैदानिक मनोविज्ञान में प्रशिक्षण प्राप्त किया है और वर्षों से इस बात का अध्ययन कर रहे हैं कि तनाव, दर्द, थकान और अन्य रोजमर्रा की चुनौतियों से लोगों के शरीर और मन कैसे प्रभावित होते हैं। उन्होंने बताया कि गैलप ने 15 लाख अमेरिकियों के एक विशाल नमूने से पूछा था कि क्या उन्होंने कल अपने जीवन में बहुत तनाव का अनुभव किया था, और इसका पैटर्न "अविश्वसनीय रूप से मजबूत" था। अठारह से पचास वर्ष की आयु के बीच, आधे या उससे अधिक लोगों ने हाँ कहा (उन्होंने पिछले दिन बहुत तनाव का अनुभव किया था)। "फिर पचास से सत्तर वर्ष की आयु के बीच, यह घटकर लगभग बीस प्रतिशत हो जाता है, और यह एक रेखीय तरीके से घटता है। यह आधे से घटकर पांच में से एक हो जाता है, और यह दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं के बावजूद है। इसका प्रभाव बहुत बड़ा है। गिरावट की तीव्रता और नियमितता भी असाधारण है। विज्ञान में इस तरह के पैटर्न बहुत कम देखने को मिलते हैं।"

इसलिए उन्होंने और यूएससी के उनके दो सहयोगियों, स्टीफ़न श्नाइडर और जोन ब्रोडरिक ने दो अन्य विश्वसनीय डेटा सेटों का अध्ययन किया। परिणाम वही रहा: स्टोन ने मुझे बताया, "अधिक उतार-चढ़ाव वाला, लेकिन पचास से सत्तर वर्ष की आयु के बीच तनाव में गिरावट बिल्कुल वैसी ही है।" फिर, तनाव में इतनी तेज़ी से गिरावट के कारण को समझाने की कोशिश में, उन्होंने लगभग बीस कारकों को ध्यान में रखते हुए विश्लेषण किया, यानी लगभग हर वो चीज़ जो तनाव में कमी का कारण बन सकती है (स्वास्थ्य स्थिति, बच्चे, विवाह आदि)। पैटर्न नहीं बदला। वास्तव में, यह और भी मज़बूत

हो गया, मानो उम्र ही तनाव को कम कर रही हो। या शायद कोई अज्ञात कारक तनाव को कम कर रहा हो। किसी भी तरह से, स्टोन के अपने अनौपचारिक सर्वेक्षण उनके निष्कर्ष के अनुरूप थे। उन्होंने बताया कि उन्होंने लोगों से पूछना शुरू किया कि क्या वे फिर से बीस वर्ष के होना चाहेंगे। "मैं यह देखकर हैरान रह गया कि एक व्यक्ति को छोड़कर, पचास और साठ वर्ष की आयु के सभी लोगों ने कहा, 'नहीं, मैं आज की उम्र में ही रहना चाहूंगा।'"

भावनात्मक नियंत्रण में सुधार होता है। लॉरा कार्स्टेंसन ने अपने और अन्य शोधकर्ताओं के शोध का सारांश प्रस्तुत करते हुए कहा, "युवा लोग अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में बेहद असमर्थ होते हैं।" हम सभी को अपने बचपन के उतार-चढ़ाव और उमंग भरे पल याद हैं। तीव्र भावनाएँ रोमांचक होती हैं, लेकिन आर्थर स्टोन के सर्वेक्षण से पता चलता है कि हममें से कई लोग, जो उन उतार-चढ़ाव भरे वर्षों से आगे निकल चुके हैं, उन्हें दोबारा जीना नहीं चाहते।

थॉमस कोल की युवावस्था की तस्वीर में वॉयजर को स्वर्ग जैसे वातावरण में दिखाया गया है: नदी शांत है, परिदृश्य हरा-भरा है, आकाश नीला है। कोल एक ही चित्र में इस बात को नहीं दर्शा सकते थे कि युवावस्था की भावनात्मक अवस्था परिवर्तनशील होती है; एक-दो पल बाद ही वॉयजर आंधी-तूफान में भीग सकता है या तेज हवाओं से जूझ सकता है। उम्र बढ़ने के साथ भावनात्मक अवस्था के शांत होने का एक कारण जीवन के अनुभवों का संचय हो सकता है। कॉर्नेल विश्वविद्यालय की मनोवैज्ञानिक एलेन वेथिंगटन ने मुझसे कहा, "औसतन, लोग इस बात से अवगत होते हैं कि उम्र बढ़ने के साथ वे कुछ सीखते हैं, और इससे उनकी भावनाएं शांत हो जाती हैं। 'अब मैं उन चीजों को लेकर परेशान नहीं होता।'" अन्य कारण, जिन पर मैं जल्द ही चर्चा करूंगा, उम्र बढ़ने और यहां तक कि जीव विज्ञान से भी संबंधित हो सकते हैं। कारण चाहे जो भी हो, मेरे पिता को भावनात्मक शांति से जो राहत मिली, वह आम बात है। उम्र के साथ, हम छोटी-छोटी बातों पर ज्यादा प्रतिक्रिया नहीं देते।

बुजुर्ग लोगों को पछतावा कम होता है। बुढ़ापे की आम छवि में चिड़चिड़े बूढ़े व्यक्ति की छवि प्रमुखता से दिखाई देती है, और कोई भी इस बात से इनकार नहीं करेगा कि युवा लोगों की तरह बुजुर्ग लोग भी शिकायत करते हैं। लेकिन कड़वाहट के बारे में यह रूढ़िवादी सोच, अगर कुछ है तो, सच्चाई के बिल्कुल विपरीत है।

कुछ साल पहले, जर्मन मनोवैज्ञानिकों के एक समूह ने यह अध्ययन करने का निर्णय लिया कि वयस्क जीवन के दो छोरों पर मौजूद लोग पछतावे की प्रक्रिया को कैसे समझते हैं। हैम्बर्ग-एप्पेंडॉर्फ विश्वविद्यालय चिकित्सा केंद्र की स्टेफ़नी ब्रासेन के नेतृत्व में, उन्होंने प्रयोग के लिए तीन समूहों का चयन किया: भावनात्मक रूप से स्वस्थ युवा पुरुष जिनकी औसत आयु पच्चीस वर्ष थी, भावनात्मक रूप से स्वस्थ वृद्ध पुरुष जिनकी औसत आयु छियासठ वर्ष थी, और अवसादग्रस्त वृद्ध पुरुष, जिनकी औसत आयु भी छियासठ वर्ष थी। सभी को एक ऐसा कार्य दिया गया जो टीवी कार्यक्रम 'लेट्स मेक अ डील' में प्रतियोगियों द्वारा खेले जाने वाले खेलों के समान था: उन्हें आठ रहस्यमय वर्ग ("बक्से") दिखाए गए और उन्हें क्रमानुसार "खोलने" के लिए कहा गया। चुने जाने पर, सात वर्गों में सोने का एक टुकड़ा दिखाई देता था, जिसे खिलाड़ी एकत्र कर सकते थे, लेकिन एक वर्ग के पीछे एक शैतान होता था, जिसे यादृच्छिक रूप से चुना जाता था। शैतान को चुनने वाले प्रतिभागियों ने अपनी पिछली सभी जीत खो दी। इस प्रकार, प्रत्येक दौर में, प्रतिभागियों को यह तय करना होता था कि वे खेलना बंद कर दें और अपनी जीती हुई राशि जेब में रख लें या खेलते रहें और सब कुछ दांव पर लगाकर हारने का जोखिम उठाएं (लेट्स मेक अ डील में इसका अर्थ है सब कुछ दांव पर लगाना और हार जाना)।

जैसा कि हर जुआरी या गेम शो के शौकीन को पता है, पूरी तरह नशे में धुत हो जाना एक निराशाजनक अनुभव होता है। हालांकि, 'लेट्स मेक अ डील' के प्रतियोगियों के विपरीत, इन लोगों को तब नशे में धुत किया गया जब प्रयोगकर्ता fMRI मशीनों में उनके दिमाग की निगरानी कर रहे थे। प्रयोगकर्ताओं ने प्रतिभागियों की शारीरिक प्रतिक्रियाओं को भी मापा। 2012 में साइंस पत्रिका में प्रकाशित एक लेख में —जिसका शीर्षक था "गुस्से में पीछे मुड़कर मत देखो! सफल और असफल वृद्धावस्था में छूटे अवसरों के प्रति प्रतिक्रिया"—ब्रैसन और उनके सहयोगियों ने बताया कि भावनात्मक रूप से स्वस्थ वृद्ध समूह ने नशे में धुत होने पर भावनात्मक रूप से स्वस्थ युवा समूह की तुलना में कम पछतावा दिखाया। इसके विपरीत, अवसादग्रस्त वृद्ध समूह युवाओं की तरह ही पछतावा करने के लिए प्रवण था। इस निष्कर्ष का क्या अर्थ निकाला जाए? प्रयोगकर्ताओं का सिद्धांत है कि स्वस्थ वृद्धावस्था लोगों को उन चीजों को स्वीकार करने में मदद करती है जिन्हें वे नियंत्रित नहीं कर सकते, एक सकारात्मक परिवर्तन जिसे अवसाद नकार देता है।

वृद्ध लोगों में अवसाद का खतरा कम होता है। अवसाद के बारे में भी यह धारणा गलत है। 2002 में, शोध पत्रों का अध्ययन करते हुए मनोचिकित्सक डैन जी. ब्लेज़र ने टिप्पणी की कि अवसाद "मध्य आयु की तुलना में वृद्धावस्था में कम (या लगभग समान) होता है।" इसकी व्यापकता काफी कम है: किसी भी वर्ष में 1 से 4 प्रतिशत बुजुर्ग अवसाद से प्रभावित होते हैं। (हालांकि, सबसे वृद्ध लोगों में अवसाद अधिक आम हो जाता है, जो 13 प्रतिशत तक पहुंच जाता है।) ओसवाल्ड और ब्लैंचफ्लावर के उस निष्कर्ष को भी याद करें कि यूरोप (और अमेरिका के दो राज्यों) में अवसादरोधी दवाओं का प्रचलन चालीस वर्ष की आयु में चरम पर होता है।

उम्र के साथ-साथ अवसाद और विपरीत परिस्थितियों से निपटने की क्षमता भी बढ़ती जाती है। प्रसिद्ध खुशी अर्थशास्त्री जॉन हेलिवेल ने मुझसे कहा, "मध्य आयु में कई तरह के तनाव एक साथ आते हैं, और कुछ प्रमाण बताते हैं कि जीवन के तनाव कम होने के साथ ही व्यक्ति की मानसिक संतुष्टि में वृद्धि होती है। लेकिन उम्र के साथ-साथ बुरी चीजों को सही परिप्रेक्ष्य में देखने और अच्छी चीजों को संजोने की क्षमता भी विकसित होती है।"

कम तनाव, जीवन की नकारात्मक बातों पर कम ध्यान देना, बेहतर भावनात्मक नियंत्रण, बेहतर सामना करने की क्षमता: पीछे मुड़कर देखने पर, मुझे लगता है कि मैंने ये बदलाव अपने पिता में देखे थे। यह सच है कि वे जन्मजात निराशावादी थे, ऐसे व्यक्ति जो हर अच्छी चीज़ में बुराई ढूंढने में आनंद लेते थे। लेकिन इस मामले में वे कुछ हद तक असामान्य निकले। अधिकांश लोग सकारात्मकता के प्रभाव का अनुभव करते हैं।

* * *

आपको पिछले अध्याय से याद होगा कि कैसे अवास्तविक आशावाद को दबाने से अधेड़ उम्र में लगातार असंतोष का भाव पैदा हो सकता है, लेकिन यह आगे आने वाले वर्षों में सुखद आश्चर्यों का मार्ग प्रशस्त करता है। भावनात्मक नियमन के बारे में मैंने जो प्रमाण प्रस्तुत किए हैं, वे इस बदलाव को समझने में सहायक होते हैं: अनुभव और तंत्रिका तंत्र के विकास का एक संयोजन अप्रत्याशित रूप से हमारी सहनशीलता को बढ़ाता है और तनावपूर्ण और खेदजनक परिस्थितियों में भी तनाव और खेद का अनुभव करने की हमारी प्रवृत्ति को कम करता है। लेकिन इसके पीछे और भी कारण हैं। कई प्रमाण संज्ञानात्मक कारक की पुष्टि करते हैं। कारस्टेंसन और अन्य

शोधकर्ताओं ने इसे सकारात्मकता प्रभाव नाम दिया है। वृद्ध लोग नकारात्मक जानकारी की तुलना में सकारात्मक जानकारी का अधिक अनुपात ग्रहण करते हैं, जो सकारात्मक भावनाओं को बढ़ावा देता है।

पिछले अध्याय में हमने जिन संज्ञानात्मक तंत्रिका वैज्ञानिक ताली शारोट से मुलाकात की थी, उन्होंने इस प्रभाव का अध्ययन किया है। 2014 में प्रकाशित "वृद्धावस्था में आशावादी अद्यतन पूर्वाग्रह बढ़ता है" शीर्षक वाले एक शोध पत्र में उन्होंने और चार अन्य विद्वानों ने लिखा, "अपने युवा समकक्षों की तुलना में, वृद्ध लोग सकारात्मक भावनाओं वाले चेहरों को नकारात्मक भावनाओं वाले चेहरों की तुलना में अधिक याद रखते हैं, नकारात्मक घटनाओं के लिए उनकी आत्मकथात्मक स्मृति कम समृद्ध होती है, और आर्थिक हानि की आशंका होने पर उनमें नकारात्मक उत्तेजना कम होती है।" जैसा कि हमने पिछले अध्याय में देखा, वृद्ध लोग युवा लोगों की तुलना में नकारात्मक जानकारी पर कम ध्यान देते हैं। 2012 में प्रकाशित "आयु-संबंधी सकारात्मकता प्रभाव के पीछे का सिद्धांत" शीर्षक वाले एक लेख में, कार्स्टेंसन और उनके स्टैनफोर्ड सहयोगी एंड्रयू ई. रीड ने फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी में विपुल साक्ष्यों का सर्वेक्षण करते हुए कहा कि सकारात्मकता प्रभाव कार्यकारी स्मृति, अल्पकालिक स्मृति, आत्मकथात्मक स्मृति और "यहां तक कि झूठी यादों" में भी दिखाई देता है। वृद्धजन तरह-तरह की जानकारियों का सामना करने पर सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं: चाहे वे शब्दों की सूचियाँ हों, भावपूर्ण चेहरे हों, परेशान करने वाली या दिल को छू लेने वाली तस्वीरें हों या स्वास्थ्य संबंधी संदेश हों। वृद्धजन अपने जीवन में लिए गए निर्णयों को भी अधिक सकारात्मक रूप से याद रखते हैं: शायद यह कम पछतावा होने का दूसरा पहलू है।

लोग एक-दूसरे के प्रति अधिक सकारात्मक होने लगते हैं। 1990 के दशक के मध्य में किए गए एक अध्ययन में, कार्स्टेंसन ने मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट लेवेनसन और जॉन गॉटमैन के साथ मिलकर विवाहित जोड़ों को इकट्ठा किया—कुछ का वैवाहिक जीवन सुखमय था, कुछ का कम सुखमय—और उनके बीच के मतभेदों पर चर्चा करते समय उन्हें गुप्त वीडियो कैमरों से रिकॉर्ड किया। वैज्ञानिकों के अवलोकन और प्रतिभागियों के स्वयं के बयानों में समानता पाई गई: मध्यम आयु वर्ग के जोड़ों की तुलना में वृद्ध जोड़ों ने कम क्रोध, घृणा, आक्रामकता और शिकायत व्यक्त की। यह बात तब भी सही साबित हुई जब विद्वानों ने वैवाहिक संतुष्टि के समग्र स्तर को ध्यान में रखते हुए समान

गुणवत्ता वाले विवाहों की तुलना की। वृद्ध जोड़ों में युवा जोड़ों की तुलना में स्नेह व्यक्त करने की संभावना अधिक थी, भले ही तनाव का स्तर लगभग समान ही क्यों न हो।

जैसे-जैसे इस तरह के सबूत बढ़ते जा रहे हैं, विशेषज्ञ एक ऐसे निष्कर्ष पर पहुँचने के लिए अधिकाधिक तत्पर होते जा रहे हैं जो अपने व्यापक प्रभाव और निहितार्थों में आश्चर्यजनक है। जैसा कि उत्तरी कैरोलिना विश्वविद्यालय की समाजशास्त्री यांग क्लेयर यांग ने कहा है, "उम्र के साथ सुख आता है।"

अब, सकारात्मकता का प्रभाव हर दिन को आनंदमय बनाने के लिए पर्याप्त नहीं है; लेकिन यह जीवन में एक बड़ा कारक बनने के लिए काफी है। विद्वानों के एक समूह (एंजेलीना आर. सुतिन और उनके पांच सहयोगियों ने 2013 में साइकोलॉजिकल साइंस में लिखा) ने पाया कि बढ़ती उम्र के साथ सकारात्मकता में वृद्धि लगभग उतनी ही होती है जितनी कि हाई स्कूल डिप्लोमा के बजाय कॉलेज डिप्लोमा होने का प्रभाव, और शिक्षा उन चीजों में से एक है जो कल्याण के लिए सबसे अधिक मायने रखती हैं। उन्होंने पाया, "वृद्धावस्था के साथ होने वाले अपरिहार्य शारीरिक और सामाजिक नुकसानों के बावजूद, वृद्ध वयस्क अपने भावनात्मक कल्याण को बनाए रखते हैं और उसमें सुधार भी कर सकते हैं।" फ्रांस में, 2013 के एक अध्ययन (कामेल गाना और उनके चार सहयोगियों द्वारा) में लगभग नौ सौ व्यक्तियों का उनके सत्तर के दशक तक पहुंचने के दौरान अध्ययन किया गया। शिक्षा, लिंग और स्वास्थ्य जैसे कारकों को नियंत्रित करने के बाद, लेखकों ने उम्र के साथ औसत जीवन संतुष्टि में "रैखिक वृद्धि" पाई। कार्स्टेंसन और उनके सात सहयोगियों ने 2011 में इसी बात को एक अलग तरीके से कहा। "भावनात्मक जीवन का चरम सातवें दशक में पहुंचने तक नहीं आ सकता है।"

सातवां दशक! यह कथन पढ़कर मैं दंग रह गया। जाहिर है, मैं अकेला नहीं हूँ। कार्स्टेंसन और उनके सहयोगियों ने अपने 2011 के लेख में लिखा है, "भले ही इसके विपरीत अनुभवजन्य प्रमाण मौजूद हों, फिर भी युवा लोग बुढ़ापे को लगातार दुख और हानि का समय मानते हैं। बुजुर्ग लोग भी 'सामान्य' बुजुर्ग व्यक्ति के बारे में इन निराशावादी विचारों को साझा करते हैं।"

यह "मैं ठीक हूँ, तुम ठीक नहीं हो" वाली सोच है। यहाँ तक कि जो बुजुर्ग लोग अपने जीवन से बेहद संतुष्ट होते हैं, वे भी अक्सर सोचते हैं कि उनकी उम्र के ज़्यादातर लोग दुखी हैं। 2006 में हुए एक अध्ययन में, हीथर पी. लेसी, डायलन एम. स्मिथ और

पीटर ए. उबेल ने दो समूहों के लोगों से, एक युवा समूह (औसत आयु: इकतीस वर्ष) और दूसरा बुजुर्ग समूह (औसत आयु: अड़सठ वर्ष), तीस और सत्तर वर्ष की आयु में अपनी और एक औसत व्यक्ति की खुशी का अनुमान लगाने को कहा। यह स्पष्ट था कि बुजुर्ग लोग युवाओं की तुलना में अधिक खुश थे। लेकिन सभी, चाहे युवा हों या बुजुर्ग, मानते थे कि उम्र के साथ खुशी कम होती जाती है। सभी ने युवाओं की खुशी का अधिक अनुमान लगाया और बुजुर्गों की खुशी का कम अनुमान लगाया।

अगर आपको इन उलटी-सीधी धारणाओं में हैनेस श्वेंड्ट के उन निष्कर्षों की झलक सुनाई देती है कि जीवन संतुष्टि को लेकर लोगों की अपेक्षाएँ वास्तविकता से बहुत दूर हैं, तो आप बिल्कुल सही हैं। दशकों तक आश्चर्यजनक रूप से खुश रहने के बाद भी, कई बुजुर्ग मानते हैं कि वे भावनात्मक गुरुत्वाकर्षण को केवल अस्थायी रूप से चुनौती दे रहे हैं। मैंने जिस चौरासी वर्षीय महिला का साक्षात्कार लिया, जो अब भी टेनिस खेलती थीं और पूरे जोश और आनंद के साथ काम करती थीं, उन्होंने अगले पाँच वर्षों को देखते हुए केवल निराशा ही देखी। उन्होंने मुझसे कहा, "हे भगवान, मैं कितनी बूढ़ी हो जाऊँगी! मैं तो बस कल्पना ही कर सकती हूँ कि तब कितना बुरा हाल होगा।"

लेखिका एलेनोर कूनी ने एक बार कहा था, "बुढ़ापा सौभाग्यशाली नहीं होता, क्योंकि बुढ़ापे की परिभाषा ही यही है कि आपका भाग्य साथ छोड़ चुका है। बेशक, कुछ लोगों का भाग्य दूसरों की तुलना में कहीं अधिक बुरी तरह से साथ छोड़ता है, लेकिन अगर कोई व्यक्ति लंबे समय तक जीवित रहता है तो उसका भाग्य एक बार तो समाप्त हो ही जाता है।" यह बात बिल्कुल सही है, है ना? शरीर कमजोर हो जाता है, हमारी क्षमता कम हो जाती है, हमें पुरानी बीमारियाँ हो जाती हैं, और अंत में हमारी मृत्यु हो जाती है। यह सब कितना अप्रिय है। फिर भी, उम्र, स्वास्थ्य और खुशी का आपसी संबंध उतना सरल नहीं है जितना हम समझते हैं।

* * *

जब मेरे पिता 77 वर्ष के थे, तब उन्हें एक मामूली कंपन महसूस होने लगी, जिसे डॉक्टरों ने हानिरहित बताया। वे अवसादग्रस्त भी हो गए। कंपन बढ़ती गई, और 79 वर्ष के होने के कुछ ही समय बाद, उन्हें एक नई बीमारी का पता चला: पार्किंसंस रोग। आह! यह निदान जितना डरावना था, उतना ही सटीक भी था: अवसाद पार्किंसंस का एक आम लक्षण है। सौभाग्य से, डॉक्टरों ने कहा कि पार्किंसंस धीरे-धीरे बढ़ता है,

इसलिए उनके पास सक्रिय जीवन के कई वर्ष होंगे। और इसके लिए दवाइयाँ भी उपलब्ध थीं। लेकिन दवाइयाँ कारगर नहीं रहीं, और रोग तेजी से और आक्रामक रूप से बढ़ता गया, बिल्कुल भी वैसा नहीं जैसा डॉक्टरों ने भविष्यवाणी की थी। (बहुत बाद में, हमें इसका कारण पता चला, जब एक न्यूरोलॉजिस्ट ने मेरे पिता की स्थिति का निदान मल्टीपल सिस्टम एट्रोफी के रूप में किया, जो पार्किंसंस से भी तेज, क्रूर और घातक बीमारी है।)

मेरे पिता की शारीरिक स्थिति बिगड़ने के बावजूद, उनका अवसाद कम होता चला गया। वे अक्सर शिकायत करते थे कि उन्हें बीमार रहना पसंद नहीं है, फिर भी किसी तरह, अंतिम समय में भी, उनका उत्साह आश्चर्यजनक रूप से बना रहा। अपनी मृत्यु से मात्र एक सप्ताह पहले, जब वे बहुत कमजोर हो चुके थे और कुछ कदम भी नहीं चल पाते थे, एक सुबह उन्होंने उत्साह से पूछा, "आज हम कहाँ जा रहे हैं?" और कला संग्रहालय जाने का कार्यक्रम तय कर लिया।

मानव की लचीलापन अद्भुत है, लेकिन कहानी सिर्फ विकट परिस्थितियों में टिके रहने तक ही सीमित नहीं है। कुछ साल पहले, कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय (सैन डिएगो) के वृद्धावस्था मनोचिकित्सक दिलीप जेस्टे, जिनके बारे में हम अगले अध्याय में जानेंगे, ने पाया कि जिन सिज़ोफ्रेनिया रोगियों का वे अध्ययन कर रहे थे, वे उम्र बढ़ने के साथ बेहतर होते जा रहे थे। उम्र बढ़ने के साथ, उनकी स्थिति बिगड़ने के बजाय, वे अपनी दवाओं का अधिक नियमित रूप से सेवन कर रहे थे, उनमें मनोविकार के दौरे कम पड़ रहे थे और उन्हें मनोचिकित्सकीय हस्तक्षेप की कम आवश्यकता हो रही थी। यह आश्चर्यजनक था, क्योंकि यह रोग के विकास के बारे में प्रचलित धारणाओं के विपरीत था। जेस्टे के मन में यह सवाल उठा कि क्या ये निष्कर्ष केवल सिज़ोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों तक ही सीमित हैं, इसलिए उन्होंने और उनके कुछ सहयोगियों ने साठ वर्ष से अधिक आयु के लगभग दो सौ गैर-सिज़ोफ्रेनिया रोगियों का टेलीफोन सर्वेक्षण किया और उनसे एक से दस के पैमाने पर यह बताने को कहा कि वे बुढ़ापे को कितनी सफलतापूर्वक जी रहे हैं। "सफल वृद्धावस्था" एक सटीक शब्द नहीं है, लेकिन यह जीवन संतुष्टि को काफी हद तक दर्शाता है, और लोगों द्वारा स्वयं दिए गए आकलन वृद्धावस्था में उनकी मृत्यु दर और रुग्णता के अच्छे संकेतक साबित होते हैं; इसलिए स्पष्ट रूप से लोग सफल वृद्धावस्था को पहचान लेते हैं। जेस्टे ने मुझे बताया, "यह वास्तव में एक बड़ा आश्चर्य था। हमने पाया कि अधिकांश लोगों में विभिन्न स्तरों की

शारीरिक अक्षमताएँ थीं। शारीरिक स्वास्थ्य के वस्तुनिष्ठ आकलन के आधार पर, मैंने तीन से पाँच के बीच रेटिंग का अनुमान लगाया होता।" लेकिन औसत स्कोर आठ से ऊपर था, और अधिकांश लोग सात से दस के बीच थे - और स्वयं द्वारा मूल्यांकित सफल वृद्धावस्था उम्र के साथ बढ़ती गई।

आश्चर्यचकित होकर, जेस्टे ने प्रयोग को दोहराया, इस बार बड़े पैमाने पर और प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से चुना ताकि पक्षपातपूर्ण नमूने की संभावना से बचा जा सके। दस सहयोगियों के साथ, जेस्टे ने 1,300 लोगों का साक्षात्कार लिया ताकि उनके सामान्य स्वास्थ्य, अवसाद और चिंता के स्तर, स्मृति और संज्ञानात्मक कार्यप्रणाली, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य आदि का आकलन किया जा सके। परिणाम वही रहा। अध्ययन में शामिल लोगों की आयु पचास से निन्यानवे वर्ष के बीच थी, और औसत आयु सतहत्तर वर्ष थी। 2013 में द अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियाट्री में प्रकाशित एक अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि बढ़ती उम्र शारीरिक और संज्ञानात्मक गिरावट से जुड़ी थी, लेकिन यह भी कि, "हमारी परिकल्पना के विपरीत, बढ़ती उम्र स्व-मूल्यांकित सफलता रेटिंग के उच्च स्कोर से जुड़ी थी।" पचास वर्ष की आयु के लोगों ने खुद को सात के मध्य में रेट किया; साठ वर्ष की आयु के लोगों ने आठ के निचले स्तर पर, और यह संख्या नब्बे वर्ष की आयु तक भी बढ़ती रही! शारीरिक बीमारियों और विकलांगताओं का कोई खास महत्व नहीं था, सिवाय चरम सीमाओं के, और वहाँ भी शोधकर्ताओं को विपरीत उदाहरण मिले। (मेटास्टैटिक कैंसर से पीड़ित एक व्यक्ति ने खुद को नौ अंक दिए।) इस बात की सांख्यिकीय जाँच की गई कि क्या असली दोषी शिक्षा, आर्थिक स्थिति और जातीयता जैसे अन्य कारक हो सकते हैं, लेकिन इसका परिणाम नकारात्मक रहा। सफल वृद्धजनों का अधिक समय तक जीवित रहना इस कहानी का एक हिस्सा था, लेकिन पूरा नहीं। जैसे-जैसे लोग विकलांगता से अधिक ग्रस्त होते गए, उनके द्वारा स्वयं मूल्यांकित सफल वृद्धावस्था में वृद्धि हुई। बुढ़ापा, यहाँ तक कि अत्यंत बुढ़ापा भी, जरूरी नहीं कि वह समय हो जब हमारा भाग्य साथ छोड़ देता है।

मेरा यह कहने का मतलब नहीं है कि बुढ़ापे में या जीवन के किसी भी पड़ाव पर कमज़ोर या दुर्बल होना खुशी देता है। कहने का मतलब यह है कि ज़्यादातर लोग कमज़ोर और दुर्बल होने के बावजूद आश्चर्यजनक रूप से खुश रहते हैं। मैंने जो सबसे दिलचस्प शोध पढ़ा, वह यूटे कुंजमैन, टॉड डी. लिटिल और जैकी स्मिथ द्वारा किया

गया स्वास्थ्य, बुढ़ापा और खुशी पर एक जर्मन अध्ययन है, जो 2000 में 'साइकोलॉजी एंड एजिंग' पत्रिका में प्रकाशित हुआ था। 70 से 103 वर्ष की आयु के लोगों पर किए गए इस अध्ययन में पाया गया कि गिरता स्वास्थ्य सकारात्मक भावनाओं को कम करता है। यह बात तर्कसंगत है। लेकिन स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, बुढ़ापे के अंतर्निहित प्रभाव का आकलन करने पर, उन्होंने पाया कि उम्र अधिक सकारात्मकता (और कम नकारात्मकता) से जुड़ी है। लेखकों ने लिखा है, "आश्चर्यजनक रूप से, न केवल खराब कार्यात्मक स्वास्थ्य ने उम्र के प्रभावों को कम किया, बल्कि उम्र ने भी खराब कार्यात्मक स्वास्थ्य के प्रभावों को कम किया।" इस उल्लेखनीय कथन को और स्पष्ट शब्दों में कहें तो, उम्र लोगों को खराब स्वास्थ्य के भावनात्मक प्रभावों से बचाती है। अगर ऐसा है, तो मेरे पिता की धारणा के विपरीत, उम्र उन्हें इससे निपटने में मदद कर रही थी।

अब, एक अप्रत्याशित परिणाम को देखते हुए, एक तार्किक प्रश्न यह उठता है कि क्या सकारात्मकता का प्रभाव वास्तव में वृद्धावस्था का प्रभाव है? क्या वृद्धावस्था का सुरक्षात्मक प्रभाव वास्तविकता पर वृद्ध लोगों की कमजोर पकड़ का परिणाम हो सकता है? मेरे पिता के मामले में ऐसा नहीं था: उनके तंत्रिका तंत्र के बिगड़ने के बावजूद, उनकी मानसिक क्षमता बरकरार रही। वास्तव में, कार्स्टेंसन और उनके सहयोगियों ने पाया कि तेज बुद्धि वाले वृद्ध लोगों में सकारात्मकता का प्रभाव अधिक मजबूत होता है; संज्ञानात्मक क्षमता में कमी सकारात्मकता को भी प्रभावित करती है। 2012 में प्रकाशित "वृद्धावस्था मस्तिष्क में भावना विरोधाभास" नामक शोध पत्र में, कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय (सैन डिएगो) की मनोवैज्ञानिक मारा माथेर ने लिखा है कि, हालांकि यह सच है कि उम्र के साथ मस्तिष्क में कई परिवर्तन होते हैं, और इनमें से अधिकांश परिवर्तन मस्तिष्क की क्षमता को कम करते हैं, लेकिन भावनात्मक प्रसंस्करण एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें मानसिक गिरावट के कोई प्रमाण नहीं मिलते। इसके अलावा, हालांकि वृद्ध लोग अधिक विचलित होते हैं, लेकिन नकारात्मक भावनात्मक उत्तेजनाओं से वे कम विचलित होते हैं। मैथर लिखते हैं कि नकारात्मक उत्तेजनाओं को समझने में वृद्ध लोग भी युवाओं के समान ही कुशल होते हैं; अंतर इसके बाद प्रसंस्करण चरण में आता है, जब वृद्धों की संज्ञानात्मक प्रणाली सकारात्मक चीजों पर अधिक ध्यान और बल देती है। जाहिर है, उम्र के साथ हम अपनी

भावनात्मक तीक्ष्णता नहीं खोते, बल्कि छोटी-मोटी परेशानियों और असफलताओं से अपना दिन खराब होने की प्रवृत्ति खो देते हैं।

शायद, सकारात्मकता इसलिए आती है क्योंकि वृद्ध लोग अपनी भावनात्मक तीव्रता खो देते हैं। क्या वे भावनात्मक रूप से सुन्न हो जाते हैं, जिससे वे न तो अवसाद और न ही आनंद महसूस करते हैं? यह भी गलत है। कार्स्टेंसन और उनके कई सहयोगियों ने पाया है कि वृद्ध लोग नकारात्मक और सकारात्मक दोनों तरह की भावनाओं को उतनी ही तीव्रता से महसूस करते हैं जितना कि युवा लोग करते हैं। उम्र के साथ जो बदलाव आता है, वह यह है कि वृद्ध लोग नकारात्मक भावनाओं का अनुभव कम बार और कम समय के लिए करते हैं। तूफान अभी भी तीव्र होते हैं, लेकिन वे कम बार आते हैं और ज्यादा देर तक नहीं टिकते। साथ ही, जब तूफान आते हैं, तो वृद्ध लोग अपनी भावनाओं पर बेहतर नियंत्रण रखते हैं।

बुढ़ापे में जीवन संतुष्टि पर उम्र का सकारात्मक प्रभाव इतना हैरान करने वाला है कि मनोवैज्ञानिकों ने इसे बुढ़ापे का विरोधाभास नाम दिया है। कार्स्टेंसन ने मुझसे कहा, "हम सोचते हैं कि हम जानते हैं कि लोगों को क्या खुश करता है। एक लंबा, उज्ज्वल भविष्य। चीजों पर नियंत्रण रखना। लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचना और आपको कमरे में सबसे सुंदर या आकर्षक व्यक्ति समझना। लेकिन ये सभी चीजें जो हमें लगता है कि लोगों को खुश करती हैं, उम्र के साथ कम होती जाती हैं। और विरोधाभास यह है कि हम और खुश होते जाते हैं।"

पिछले अध्यायों में हमने सुख से संबंधित अनेक विरोधाभास देखे हैं: सुखी किसान और निराश उपलब्धि हासिल करने वाले, सुखवादी दौड़, इत्यादि। बुढ़ापे का विरोधाभास शायद सबसे महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह दर्शाता है कि जीवन की भावनात्मक दिशा के बारे में हमारी मानक धारणाएँ गलत हैं। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य एक साथ नहीं चलते। वे विपरीत दिशा में चलते हैं। ऐसा क्यों?

* * *

“मुझे अचानक से यह बात समझ में आ गई,” कार्स्टेंसन ने कहा। हम स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय में उनके कार्यालय में थे, और वह 1990 के दशक की शुरुआत की बातें याद कर रही थीं। उनका शोध अनुमान के मुताबिक नहीं चल रहा था: उनके अध्ययन में शामिल बुजुर्ग लोग नए दोस्त बनाने में दिलचस्पी नहीं दिखा रहे थे, और उनका

सामाजिक दायरा सिकुड़ता जा रहा था, फिर भी वे खुश थे। उन्हें डर था कि वह व्यर्थ ही खोज में लगी हैं। “मैं एक के बाद एक कई अध्ययन कर रही थी, यह पता लगाने की कोशिश में कि क्या मैं बुजुर्गों के दयनीय सामाजिक जीवन में मौजूद विकृति का पता लगा सकती हूँ। मेरे किसी भी अध्ययन का कोई नतीजा नहीं निकल रहा था। मुझे लगा कि मुझे कभी स्थायी पद नहीं मिलेगा।”

उन्हें जवाब नहीं मिला; जवाब खुद उनके पास आ गया। उन्होंने याद करते हुए कहा, “मैं अपने अध्ययन के साथियों से बात कर रही थी। मुझे याद है एक दिन मैं दो बहनों से बात कर रही थी। वे एक वरिष्ठ नागरिक आवास में रहती थीं, जो बुजुर्गों के लिए एक अपार्टमेंट बिल्डिंग है। वे कह रही थीं कि उनके कुछ दोस्त गुजर गए हैं; अब हमारे पास ज्यादा लोग नहीं बचे हैं। मैंने कहा, ‘लेकिन यहां तो बहुत लोग हैं। ऐसे लोग हैं जिनसे आप जान-पहचान कर सकती हैं।’ और वे मेरी तरफ मुड़ीं और बोलीं, ‘हमारे पास उन लोगों के लिए समय नहीं है।’”

"मुझे अचानक यह बात समझ में आई—पिछले कई सालों से जब मैं ये सवाल पूछ रहा था, तो बहुत से लोग मुझसे यही कह रहे थे। आप नए दोस्त क्यों नहीं बनाना चाहते? आप नई जगहों को क्यों नहीं घूमना चाहते? आप अपने ज्ञान का दायरा क्यों नहीं बढ़ाना चाहते? और वे सब समय की बात कर रहे थे।"

मुझे अचानक यह बात समझ में आई: वे दिन के समय की बात नहीं कर रहे थे, क्योंकि उनके पास वह तो पर्याप्त मात्रा में था। वे समय की बात एक अलग तरीके से कर रहे थे। वे जीवनकाल की बात कर रहे थे।

और अचानक ही मुझे यह एहसास हुआ। अस्सी साल की उम्र में आप कोई नया पुराना दोस्त नहीं बना सकते। ऐसा होने वाला नहीं है। गणित के नियम लागू नहीं होते।

क्या होगा अगर इन वरिष्ठ नागरिकों का सामाजिक जीवन मुरझाने के बजाय धीरे-धीरे कम हो रहा हो? क्या होगा अगर उम्र के साथ भावनात्मक प्राथमिकताओं में बदलाव आ रहा हो? कार्स्टेंसन ने मुझे बताया, "लोग कह रहे थे कि वे उन लोगों में बहुत रुचि रखते हैं जिनकी वे परवाह करते हैं और जिनसे वे वास्तव में प्यार करते हैं। लेकिन वे किसी भी ऐसे व्यक्ति में रुचि नहीं रखते जो उनके सामने बैठ जाए, या उनकी रुचि युवावस्था की तुलना में बहुत कम हो गई है। और यही चयनात्मकता का सिद्धांत है। भावनाएँ तो बरकरार रहती हैं, लेकिन लोग इस बारे में अधिक सावधानीपूर्वक निर्णय लेते हैं कि वे किसमें और किस पर निवेश करते हैं।"

दूसरे शब्दों में कहें तो, शायद जीवन में हमारे बुनियादी लक्ष्य और विकल्प समय के साथ बदलते रहते हैं, जिससे न केवल हम दिन-प्रतिदिन क्या करते हैं, बल्कि हमारी भावनाएँ और यहाँ तक कि हमारी धारणाएँ भी बदल जाती हैं। 1990 के दशक और उसके बाद किए गए प्रयोगों की एक श्रृंखला में, कार्स्टेंसन और अन्य शोधकर्ताओं ने इस सिद्धांत का परीक्षण करने का प्रयास किया। उन्होंने अलग-अलग उम्र के लोगों को इकट्ठा किया और उनसे कल्पना करने को कहा कि अगर उनके पास तीस मिनट का खाली समय हो तो वे किससे मिलना चाहेंगे: उनकी पसंदीदा किताब के लेखक से; परिवार के किसी सदस्य या करीबी दोस्त से; या किसी ऐसे परिचित से जिसके साथ उनकी बहुत सी बातें मिलती हों। “हमने पाया कि बुजुर्ग लोग अधिकतर अपने परिवार के किसी सदस्य या करीबी दोस्त को चुनते हैं। युवा लोगों की पसंद इन तीनों विकल्पों में लगभग बेतरतीब ढंग से बंटी हुई है।”

फिर शोधकर्ताओं ने उन्हीं लोगों से पूछा कि अगर उन्हें देश के दूसरे छोर पर जाना हो और निकलने से पहले सिर्फ तीस मिनट बचे हों, तो वे उसी आधे घंटे में किससे मिलना पसंद करेंगे। अचानक, युवा लोगों ने भी बुजुर्गों की तरह ही जवाब दिया: उन्होंने करीबी दोस्तों और परिवार को प्राथमिकता दी। स्थिति को उलटते हुए, शोधकर्ताओं ने पूछा कि अगर लोगों को पता चले कि उन्हें बीस साल और जीने को मिलेंगे, तो वे क्या करेंगे। अब बुजुर्ग लोगों ने भी युवाओं की तरह ही जवाब दिया, अजनबियों और पुस्तक लेखकों को उतनी ही बार चुना जितनी बार करीबी दोस्तों और परिवार को।

कारस्टेंसन और उनके सहयोगियों ने हांगकांग के उस दौर का भी अध्ययन किया जब इसे कम्युनिस्ट चीन को सौंपा जा रहा था, जो अनिश्चितता और चिंता का समय था। समाचारों की सुर्खियों में "हांगकांग का अंत" की खबरें छाई हुई थीं। उस दौरान, हांगकांग के युवाओं ने भी अपने दोस्तों और परिवार को उतनी ही अहमियत दी जितनी बुजुर्गों ने - लेकिन लगभग छह महीने बाद, जब स्थिति स्थिर हो गई और निवासी शांत हो गए, तो यह अहमियत गायब हो गई। कारस्टेंसन ने मुझसे कहा, "जब समय या भविष्य की अनिश्चितता हावी होती है, तभी हमें ये प्रभाव देखने को मिलते हैं। और जीवन को पहले जैसा होने में लगभग छह महीने लग जाते हैं। मेरे कुछ दोस्त ऐसे भी हैं जिन्हें दिल का दौरा पड़ा है, और वे कहते हैं, 'मैं इस भागदौड़ भरी जिंदगी से तंग

आ चुका हूं। अब मैं सिर्फ ज़रूरी चीज़ों पर ध्यान दूंगा। मेरा परिवार ही मेरा सहारा है।' और छह महीने के भीतर ही वे फिर से उसी भागदौड़ भरी जिंदगी में लौट आते हैं।"

कारस्टेंसन ने 11 सितंबर, 2001 के आतंकवादी हमलों के तुरंत बाद कुछ ऐसे ही प्रभाव देखे: युवा लोग अस्थायी रूप से दीर्घकालिक लक्ष्यों के बजाय वर्तमान और वास्तव में महत्वपूर्ण रिश्तों पर अधिक ध्यान देने लगे। उन्होंने एचआईवी से संक्रमित और गैर-संक्रमित समलैंगिक पुरुषों का भी अध्ययन किया। गैर-संक्रमित पुरुषों की प्राथमिकताएँ अन्य युवाओं जैसी थीं, लेकिन जो लोग वायरस से संक्रमित थे और जिनमें लक्षण दिखाई दे रहे थे, उनकी प्राथमिकताएँ वृद्ध लोगों जैसी थीं—और जो लोग वायरस से संक्रमित थे, लेकिन उनमें लक्षण नहीं थे, उनकी प्राथमिकताएँ इन दोनों के बीच थीं। (इस संदर्भ में, मैरी एन को याद करें, जिनके स्वास्थ्य संकट ने संभवतः उन्हें अमेरिका में आर्थिक मंदी के दौर से तेज़ी से गुज़ार दिया था।)

1999 में, कार्स्टेंसन ने डेरेक एम. इसाकोविट्ज़ और सुसान टी. चार्ल्स के साथ मिलकर अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट में एक महत्वपूर्ण लेख प्रकाशित किया। इसका शीर्षक था "समय को गंभीरता से लेना: सामाजिक-भावनात्मक चयनात्मकता का एक सिद्धांत", और इसमें बुढ़ापे के विरोधाभास की प्रचलित व्याख्या प्रस्तुत की गई। लेखकों का तर्क है कि समय का अवलोकन करना मनुष्य का मूलभूत स्वभाव है। युवा लोग नई जानकारी और नए लोगों की तलाश में तत्पर रहते हैं, अनिश्चित भविष्य से बचाव के लिए ज्ञान और जान-पहचान को संचित करते हैं। "हालांकि, जब समय सीमित होता है, तो सामाजिक जुड़ाव, सामाजिक समर्थन और भावनात्मक विनियमन जैसे अल्पकालिक लक्ष्य सर्वोच्च प्राथमिकता प्राप्त कर लेते हैं। इन परिस्थितियों में, ध्यान भविष्य से वर्तमान की ओर स्थानांतरित हो जाता है। व्यक्ति ऐसे सामाजिक साझेदारों की तलाश करते हैं जिनके साथ वे घनिष्ठ संबंध अनुभव करते हैं, और भावनात्मक अनुभव अधिक जटिल हो जाता है।"

मैंने अपने पिता में ऐसा ही बदलाव देखा। जूनियर हाई स्कूल से ही, वे और उनके कुछ दोस्त साल में कई बार किताबों, लेखों और कविताओं के अंश पढ़ने के लिए इकट्ठा होते थे। वे अपनी इन मुलाकातों को "ज़ोर से पढ़ना" कहते थे। यह समूह सात दशकों तक जुड़ा रहा; वास्तव में, यह मेरे पिता और बाकी सभी के लिए और भी महत्वपूर्ण होता चला गया। यह मेरे पिता का विस्तारित परिवार बन गया; बीमारी से उनकी ताकत कम होने और यात्रा खतरनाक हो जाने के बावजूद, वे इन मुलाकातों में

जाते रहे। जो चीज़ उनके लिए आनंद का स्रोत थी, वह उनके और उनके पुराने दोस्तों के बीच बढ़ती नज़दीकी और एक-दूसरे के प्रति बढ़ते स्नेह के कारण अर्थपूर्ण बन गई।

आम धारणा के विपरीत, बुजुर्ग लोग अतीत में खोए रहने के बजाय वर्तमान पर अधिक ध्यान देते हैं। कारस्टेंसन और उनके सहयोगियों ने अपनी पुस्तक "टेकिंग टाइम सीरियसली" में लिखा है, "बुजुर्ग लोग ज्यादातर वर्तमान पर केंद्रित होते हैं और युवाओं की तुलना में दूर के भविष्य के बारे में कम चिंतित होते हैं।" जब समय कम होता है, तो "सामाजिक संबंधों को सावधानीपूर्वक निभाया जाता है ताकि उनकी भावनात्मक गुणवत्ता बनी रहे।" उदाहरण के लिए, एक बुजुर्ग दंपत्ति अपने रिश्ते में अच्छी बातों की सराहना करने और परेशानियों को नजरअंदाज करने की अधिक संभावना रखते हैं।

वर्तमान में जीना। हर दिन को उसके वास्तविक स्वरूप में स्वीकार करना। सकारात्मकता का आनंद लेना। नकारात्मकता पर कम ध्यान देना। स्वीकार करना। अति प्रतिक्रिया न करना। यथार्थवादी लक्ष्य निर्धारित करना। जीवन में वास्तव में महत्वपूर्ण लोगों और रिश्तों को प्राथमिकता देना। ये दृष्टिकोण आधुनिक मनोविज्ञान और प्राचीन ज्ञान द्वारा वर्षों से जीवन में संतुष्टि पाने के लिए बताए गए तरीकों की सूची की तरह हैं। आप शायद युवा या मध्यम आयु वर्ग के लोगों को इतना वर्तमान-केंद्रित नहीं चाहेंगे, क्योंकि युवाओं को महत्वाकांक्षा की आवश्यकता होती है और समाज को उद्यमियों की। लेकिन यह समझना आसान है कि सामाजिक-भावनात्मक चयनात्मकता सिद्धांत वृद्धावस्था में संतुष्टि में आश्चर्यजनक वृद्धि को कैसे समझाता है। कार्स्टेंसन का सिद्धांत बताता है कि उम्र हमारे मूल्यों को बदल देती है।

मैंने कार्स्टेंसन से पूछा कि क्या लोग आमतौर पर यह महसूस करते हैं कि उम्र के साथ उनके मूल्य बदल जाते हैं। उन्होंने कहा, "हाँ।" "अगर आप लोगों से पूछें कि क्या उनकी प्राथमिकताएँ बदल रही हैं, तो वे निश्चित रूप से यह जानते हैं।" लेकिन इसका एक अचेतन पहलू भी है, जो न केवल हमारे लक्ष्य निर्धारण को बदलता है, बल्कि हमारे दैनिक जीवन के अनुभव को भी प्रभावित करता है। कार्स्टेंसन ने कहा, "लक्ष्य संज्ञानात्मक प्रक्रिया को निर्देशित करते हैं।" "यह संज्ञानात्मक मनोविज्ञान में मौजूद किसी भी सिद्धांत के सबसे करीब है। यदि लक्ष्य उम्र के साथ व्यवस्थित रूप से बदल रहे हैं, तो हमें लोगों द्वारा ध्यान दिए जाने वाले और याद रखे जाने वाले सूचनाओं के प्रकारों में अंतर दिखना चाहिए।" इससे उन प्रयोगों की व्याख्या करने में मदद मिलेगी

जिनमें पाया गया कि वृद्ध लोग युवाओं की तुलना में उदास या नकारात्मक चेहरों की तुलना में खुश चेहरों पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं; वे सकारात्मक यादों पर अधिक ध्यान देते हैं; और एमआरआई मशीनों में देखे जाने पर वृद्ध वयस्कों के मस्तिष्क नकारात्मक उत्तेजनाओं के प्रति अपेक्षाकृत कम तंत्रिका प्रतिक्रिया और नकारात्मक सामग्री के कम एन्कोडिंग को दर्शाते हैं। कार्स्टेंसन ने मुझसे कहा, "यह एक बड़ा प्रभाव है, एक बहुत बड़ा प्रभाव।"

इससे जीवन के उत्तरार्ध में सुख के बढ़ते स्तर के सकारात्मक चक्र को समझने में मदद मिलती है। भावनात्मक रूप से सार्थक लक्ष्यों पर हमारा बढ़ता जोर हमारे सचेत लक्ष्यों और प्राथमिकताओं को उन चीजों पर केंद्रित करता है जो संतुष्टि के लिए सबसे अधिक मायने रखती हैं, जिससे पछतावे और निराशाओं के बारे में बार-बार सोचने की प्रवृत्ति कम हो जाती है। साथ ही, लक्ष्यों में बदलाव हमारे अवचेतन ध्यान को सकारात्मकता की ओर निर्देशित करता है। हम जो देखते हैं उसे अधिक पसंद करते हैं, और जो पसंद करते हैं उसे अधिक देखते हैं। हमारी प्राथमिकताओं और हमारी धारणाओं में परिवर्तन एक दूसरे को मजबूत करते हैं।

और इस तरह हम बुढ़ापे के विरोधाभास का एक संभावित समाधान पाते हैं। ऐसा कैसे हो सकता है कि हमारा शरीर साथ छोड़ रहा हो तब भी हम जीवन से अधिक संतुष्ट होते जा रहे हैं? कार्स्टेंसन ने अपनी 2009 की पुस्तक "ए लॉन्ग ब्राइट फ्यूचर: हैप्पीनेस, हेल्थ, एंड फाइनेंशियल सिक्योरिटी इन एन एज ऑफ इंक्रीज्ड लॉन्गेविटी" में इसका उत्तर इस प्रकार दिया है: बुढ़ापा "कठिनाइयों और निराशाओं से भरा होता है। बस फर्क इतना है कि जब लोग उस अवस्था में पहुंचते हैं, तब तक वे जीवन की कड़वाहट की तुलना में उसकी मिठास के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं।" मैं इसे थोड़ा अलग ढंग से कहूंगा: हमारे मूल्य हमारे शरीर की तुलना में अधिक तेज़ी से बदलते हैं।

* * *

शारीरिक सीमाओं और दुर्बलता का सामना कर रहे वृद्ध लोगों के साथ अपने साक्षात्कारों में, मैंने जीवन के अंतिम वर्षों में मिलने वाली संतुष्टि के बारे में जानने का प्रयास किया। मुझे बहुत संतुष्टि मिली, लेकिन उतनी गहरी समझ नहीं। जैसा कि सुख के वक्र के निचले स्तर पर मौजूद लोगों के साथ होता है, उसी तरह वक्र के ऊपरी स्तर पर मौजूद अधिकांश लोग अपनी स्थिति का वर्णन करने में तो बेहतर थे, लेकिन उसे समझाने में उतने कुशल नहीं थे। उदाहरण के लिए, जेम्स पेशे से वकील हैं, जो अब

लगभग सेवानिवृत्त हो चुके हैं। तिरासी वर्ष की आयु में, उन्हें अपनी जिम्मेदारियों को छोड़ना पड़ा है। वे सभी बैठकों में शामिल नहीं हो सकते। उनसे गलतियाँ होती हैं। “मैं काम नहीं कर सकता। मुझे खुद पर भरोसा नहीं है।” यात्रा, फोटोग्राफी और नि:शुल्क कानूनी सहायता परियोजनाएँ कुछ हद तक इस कमी को पूरा करती हैं, और वे अपने मित्रों के समूह—जिन्हें वे “सेम बोटर्स” कहते हैं—के साथ समय बिताने का आनंद लेते हैं, जो हर सप्ताह मिलते हैं और कार्यक्रम आयोजित करते हैं। फिर भी, अस्सी वर्ष की आयु में भी, वे अपने पेशेवर कार्य में ही संतुष्टि की तलाश करते हैं। उन्होंने कहा, “मुझे हर दिन बहुत सारे फोन कॉल न आना पसंद नहीं है।” "मुझे मेट्रो में लोगों द्वारा सीट देने का विचार पसंद नहीं है। मुझे शारीरिक रूप से कमजोर होना पसंद नहीं है। लोगों के साथ मेरा उतना पेशेवर जुड़ाव नहीं है जितना मैं चाहती हूं।"

लेकिन जब जेम्स ने मेरी कैंट्रिल लैडर क्विज़ ली, तो उन्होंने संतुष्टि के मामले में नौ अंक दिए, जो लगभग शीर्ष पर है। उन्होंने मुझे बताया कि नुकसान के बावजूद, उन्हें लगता है कि उनका जीवन बदतर नहीं हुआ है, बल्कि अलग हो गया है। जब मैंने उनसे पूछा कि क्यों, तो उन्होंने कहा, "मैं बुढ़ापे की अक्षमताओं को महसूस करने की बजाय बौद्धिक रूप से अधिक समझता हूँ।" इसका क्या मतलब है? "मुझे बूढ़ा होने का विचार पसंद नहीं है। मैं बुढ़ापे को कुछ अक्षमताओं के रूप में देखता हूँ, और बौद्धिक रूप से मैं यह जानता हूँ। लेकिन मैंने उन्हें भावनात्मक रूप से किसी भी तरह से आत्मसात नहीं किया है। मुझे नहीं लगता कि ये अक्षमताएँ मेरे लिए कोई बड़ी भावनात्मक समस्याएँ पैदा करती हैं। ये खेल के मैदान में रेत के गड्ढों की तरह हैं जिनसे बचकर निकलना पड़ता है, लेकिन ये ऐसी बाधाएँ नहीं हैं जो जीवन को दयनीय बना दें।"

मेरे 79 वर्षीय मित्र रॉबर्ट को स्कीइंग छोड़नी पड़ी है (“आप बूढ़े हो जाते हैं, लेकिन पहाड़ नहीं”) और शायद जल्द ही उन्हें नौकायन भी छोड़ना पड़े, जो उनका जुनून था। उन्होंने मुझसे कहा, “मुझे अपने शरीर की देखभाल में काफी समय बिताना पड़ता है।” फिर भी, वे अपनी संतुष्टि को नौ के अंक पर रखते हैं, जो पहले से कहीं अधिक है। मध्य जीवन के संघर्ष और उथल-पुथल के बाद, वे अंशकालिक काम करते हैं और अपना कार्यक्रम खुद तय करते हैं। उन्होंने आराम करना सीख लिया है। अब उन्हें ऐसा नहीं लगता कि उनके पास करने के लिए कामों की कोई सूची है। जब मैंने उनसे पूछा कि क्या वे भावनात्मक रूप से इतना अच्छा महसूस करके आश्चर्यचकित हैं, तो उन्होंने हाँ

में उत्तर दिया: “सच कहूँ तो, मैंने कभी इतनी लंबी उम्र जीने की उम्मीद नहीं की थी।” उनके लिए, हर दिन एक सुखद आश्चर्य है।

कोई गारंटी नहीं, परिणाम अलग-अलग हो सकते हैं, और भी बहुत कुछ। मेरा यह कहना नहीं है कि हर चौरानवे साल का व्यक्ति नोरा की तरह "हर चीज़ से सौ प्रतिशत संतुष्ट" होगा, या यह कि खराब स्वास्थ्य का कोई भावनात्मक प्रभाव नहीं होता, या यह कि बुढ़ापा आनंददायक होता है। मेरा कहना यह है कि लॉरा कार्स्टेंसन बुढ़ापे के बारे में जो कहती हैं, वह सही है: "समाज भी इसे गलत समझता है और व्यक्ति भी इसे गलत समझते हैं।"

अमेरिका जैसे आधुनिक, समृद्ध देशों में बुढ़ापा आना अतीत या पिछड़े स्थानों में बुढ़ापे से बिलकुल अलग है। अमेरिका में, मेरे जन्म (1960) के बाद से ही, जन्म के समय औसत जीवनकाल लगभग दस वर्ष बढ़ गया है, सत्तर से कम से बढ़कर लगभग अस्सी हो गया है: यह एक शानदार सुधार है। विश्व स्तर पर, जीवनकाल में वृद्धि और भी अधिक उल्लेखनीय रही है: लगभग दो दशकों में, पचास से कम से बढ़कर सत्तर से कम हो गई है। हममें से कई लोगों के लिए, ऐसा लगता है मानो किसी ने साठ वर्ष की आयु में हमारे जीवनकाल को चीरकर उसमें पंद्रह स्वस्थ, सकारात्मक वर्ष जोड़ दिए हों।

फिर भी, हमारे कार्यस्थल, सेवानिवृत्ति योजनाएँ और भौतिक वातावरण इस तरह से तैयार किए गए हैं मानो हम केवल साठ वर्ष की आयु तक ही स्वस्थ और सुखी रह सकते हैं। सेवानिवृत्ति साठ वर्ष की आयु में शुरू होती है, जबकि आज अधिकांश लोग कई उत्पादक वर्षों की आशा कर सकते हैं; सार्वजनिक पेंशन उस उम्र से एक दशक पहले ही शुरू हो जाती है जिसके लिए उन्हें बनाया गया था। वहीं, लोकप्रिय संस्कृति हमें बताती है कि युवावस्था जीवंत और खुशहाल होती है, जीवन का सबसे अच्छा समय होता है, और मध्य आयु "संकट" लाएगी, और फिर वृद्धावस्था कार्यात्मक और भावनात्मक गिरावट लाएगी - जबकि वास्तविकता यह है कि युवावस्था भावनात्मक उतार-चढ़ावों का समय होता है, मध्य आयु कठिन लेकिन उत्पादक समायोजन का समय होता है, और बुढ़ापा आमतौर पर सबसे सुखद होता है।

कारस्टेंसन एक अलग दुनिया की कल्पना करना पसंद करती हैं, एक ऐसी दुनिया जिसमें बुढ़ापे को लेकर अपेक्षाएं बुढ़ापे की वास्तविकता से मेल खाती हों। उन्होंने कहा, “अभी, जैसे-जैसे लोग बूढ़े होते हैं, मुझे लगता है कि समाज उन्हें यह संदेश देता

है: ‘चले जाओ, युवाओं के लिए जगह बनाओ।’ ‘तुम अक्षम हो। हम तुम्हारा ख्याल रखेंगे। हम तुम्हारा अच्छे से ख्याल नहीं रखेंगे, क्योंकि हमारे पास पर्याप्त पैसा नहीं है, इसलिए सारे संसाधन मत हड़प लो। लेकिन चले जाओ।’” उनका मानना है कि अगर हम खुशी और उम्र के वास्तविक स्वरूप को समझ लें, तो हम वृद्धावस्था को बोझ नहीं बल्कि एक उपहार के रूप में देखेंगे: अपने लक्ष्यों को पूरा करने, अपने प्रियजनों के साथ समय बिताने और अपने सपनों को साकार करने के लिए अभूतपूर्व, बिना शर्त अधिक समय का वरदान।

तो मैंने कार्स्टेंसन से पूछा कि अगर आज की उलटी-सीधी रूढ़ियों को सीधा कर दिया जाए, तो सांस्कृतिक कहानी में क्या बदलाव आ सकता है? उन्होंने जवाब दिया, सामाजिक स्तर पर, हम बुजुर्गों को शामिल करने और उनकी प्रतिभाओं का सदुपयोग करने के लिए बहुत कुछ करेंगे, उन्हें बोझ के बजाय आर्थिक संपत्ति बनाएंगे और उन्हें सामाजिक जीवन के केंद्र में वापस लाएंगे। व्यक्तिगत स्तर पर, हम युवाओं को उनके भविष्य के बारे में एक अलग कहानी सुनाएंगे। “जैसे-जैसे आपकी उम्र बढ़ेगी, आपको शारीरिक समस्याएं अधिक होंगी, लेकिन आपके पास ज्ञान का भंडार होगा। आपको वह आजादी भी मिलेगी कि आप उन चीजों की परवाह करें जो आपके लिए सबसे ज्यादा मायने रखती हैं, और उन लक्ष्यों को प्राप्त करें, न कि उन लक्ष्यों को जो दूसरे लोग कहते हैं कि आपके लिए मायने रखने चाहिए।”

कारस्टेंसन इस संभावना से बेहद खुश हैं। उन्होंने मुझसे कहा, "मेरा मतलब है, मुझे लगता है कि इससे शायद लोग बूढ़े होना चाहेंगे!"

* * *

तो, यहाँ मैं आपको बताता हूँ कि हम क्या जानते हैं। समय और बढ़ती उम्र मध्य आयु में खुशी से लड़ती हैं, फिर अपना रुख बदल लेती हैं। वे हमारी प्राथमिकताओं को बदल देती हैं और हमारे मूल्यों को नया आकार देती हैं—बिना किसी भी स्तर पर हमें अपनी कुटिल योजना के बारे में बताए या इसके लिए तैयार किए।

वे ऐसा क्यों करते होंगे? इस बारे में मैं अगले अध्याय में विस्तार से चर्चा करूँगा। फिलहाल इतना कहना ही काफी है कि वे एक जटिल खेल खेल रहे हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि बढ़ती उम्र के साथ प्राथमिकताओं में बदलाव लाने वाले केवल मनुष्य ही नहीं हैं। 2016 में बारबरी मकाक बंदरों की एक आबादी पर किए गए अध्ययन में, जर्मन प्राइमेट सेंटर की जूलिया फिशर और ज्यूरिख विश्वविद्यालय की मनोवैज्ञानिक

एलेक्जेंड्रा एम. फ्रायंड ने फिशर के तीन सहयोगियों के साथ मिलकर पाया कि ये बंदर बुढ़ापे में भी सामाजिक मेलजोल में पूरी रुचि रखते हैं (और युवा बंदर भी बड़ों का साथ चाहते हैं), लेकिन वे अपने मेलजोल को सीमित साथियों तक ही सीमित कर लेते हैं। दूसरे शब्दों में, ये मकाक बंदर अपने दोस्तों को लेकर अधिक सतर्क हो जाते हैं और स्थायी संबंधों में अधिक निवेश करते प्रतीत होते हैं: ठीक उसी तरह की सामाजिक चयनात्मकता जो वृद्ध मनुष्य प्रदर्शित करते हैं।

हालांकि यह शोध अभी प्रारंभिक अवस्था में है, इस पर पूरी तरह भरोसा नहीं किया जा सकता, फिर भी यह इस निष्कर्ष की पुष्टि करता है कि वृहद वानरों में सुख का वक्र U-आकार का होता है; और यह संकेत देता है कि जन्मजात जैविक प्रक्रिया उम्र के साथ हमारे मूल्यों को बदल देती है। लेकिन विशिष्ट मानवीय मनोविज्ञान और आत्म-जागरूकता भी इसमें भूमिका निभाती हैं, जैसा कि कार्स्टेंसन ने दिखाया जब उन्होंने वृद्ध लोगों को युवा लोगों की तरह प्राथमिकता देने के लिए प्रेरित किया, और इसके विपरीत, उनके समय क्षितिज में हेरफेर करके। सुख के वक्र की ही तरह, बुढ़ापे का विरोधाभास भी है: जीव विज्ञान और मनोविज्ञान, मानव स्वभाव और मानव संस्कृति, निरपेक्ष समय और सापेक्ष बुढ़ापा—ये सभी परस्पर क्रिया करते हैं। वे किस प्रकार का जटिल नृत्य एक साथ करते हैं, और कौन नेतृत्व करता है, यह अभी खोजा जाना बाकी है। चाहे जो भी हो, समय केवल वह तटस्थ पृष्ठभूमि नहीं है जिस पर हमारे जीवन में क्रियाएं घटित होती हैं, एक खाली स्लेट जिस पर घटनाएं अपने निशान छोड़ती हैं। बुढ़ापा केवल जन्मदिनों की एक कालानुक्रमिक श्रृंखला, शारीरिक गिरावट का एक क्रम, या उन परिस्थितियों और वातावरणों की कमोबेश अनुमानित प्रगति नहीं है जिनसे हम गुजरते हैं। एक साथ, अपना नृत्य करते हुए, समय और बुढ़ापा स्वतंत्र कलाकार हैं, जिनकी अपनी एक अलग राह है, जो हमारे जीवन और मानस के माध्यम से और उसके आसपास पैटर्न बुनते हैं, ऐसे पैटर्न जो जरूरी नहीं कि पारदर्शी हों या हमारे लिए समझने योग्य भी हों, जैसा कि हम उनका अनुभव करते हैं।

* * *

बीस की उम्र में, लौरा कार्स्टेंसन एक तलाकशुदा अकेली माँ थीं और स्नातकोत्तर की पढ़ाई कर रही थीं। क्या वह अगली परीक्षा पास कर पाएंगी? क्या उन्हें नौकरी मिलेगी? स्नातकोत्तर की पढ़ाई पूरी करने के बाद, उन्हें इंडियाना विश्वविद्यालय में दाखिला मिला, और फिर, केवल तीन साल बाद, स्टैनफोर्ड में: एक आशाजनक भविष्य, लेकिन

जब वह तीस की उम्र में स्थायी पद की ओर बढ़ रही थीं, तो उन्हें बताया गया कि उनका शोध मनोविज्ञान के लिए प्रासंगिक नहीं है। बेशक, उन्हें स्थायी पद मिल गया; फिर भी सफलता ने राहत नहीं बल्कि और भी अधिक चिंता पैदा कर दी। "मेरे चालीस के दशक मेरे लिए सबसे बुरे थे," उन्होंने याद किया। "मैंने अपने जीवन के उस समय को भुला दिया है। ऐसा लग रहा था जैसे सब कुछ बिखर सकता है। मुझे पता था कि मैं उस समय तक अच्छी थी। मैं प्रकाशन कर रही थी; मुझे अनुदान मिल रहे थे। मुझे अपने पेशे में कई तरह से पहचान मिल रही थी। लेकिन शायद यह काफी नहीं था। ऐसा लग रहा था कि मानक बहुत ऊँचा था और संभावित नुकसान बहुत बड़ा था। मुझे लगातार कुछ साबित करने का दबाव महसूस हो रहा था। मुझे लगता था कि लोग लगातार आपको देखते हैं और तय करते हैं कि आप काफी अच्छे हैं या नहीं।"

उनकी उम्र पचास के आसपास थी जब उनकी संतुष्टि का स्तर बढ़ने लगा। उन्होंने कहा, "मुझे लगता है कि पचास की उम्र में आप भ्रम से बाहर निकलने लगते हैं।" जब हमने उनसे बात की, तब उनकी उम्र तिरसठ साल थी और वे पहले से कहीं अधिक खुश थीं।

मैंने उनसे पूछा: “क्या अब भी आपका मूल्यांकन नहीं होता, अनुदान के लिए आवेदन नहीं करतीं, आलोचना करने वाले आलोचकों और प्रतिस्पर्धी सहकर्मियों से नहीं निपटतीं? क्या अब भी आपको ये सब तनाव नहीं झेलना पड़ता?” कार्स्टेंसन का छह शब्दों का जवाब था: “मुझे परवाह नहीं। मुझे। परवाह। नहीं।” इसका मतलब यह नहीं है कि वह दूसरों की राय और ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ करती हैं—बिल्कुल नहीं —बल्कि यह कि अब वह हर दिन को अपनी उपलब्धियों की एक और कड़ी परीक्षा के रूप में नहीं देखतीं। उन्होंने कहा, “जीवन के इस पड़ाव पर, मैं आलोचना को बौद्धिक रूप से दिल पर ले लेती हूँ, लेकिन यह मुझे भावनात्मक रूप से उतना दुख नहीं पहुँचाती जितना मेरी जवानी में पहुँचाती थी।” उन्होंने आगे कहा, “मैं खुद को बहुत भाग्यशाली महसूस करती हूँ। मैं इसे अब महसूस करती हूँ। शुरुआती सालों में मैंने इसे महसूस नहीं किया था।”

मैंने पूछा, "तो क्या आप अपने चरम पर पहुंच चुके हैं?"

“मैं अभी यहीं हूँ,” उसने जवाब दिया। “मुझे बुढ़ापे की चिंता नहीं है। हाँ, शारीरिक बुढ़ापे की चिंता है, लेकिन बहुत ज्यादा नहीं।”

"क्या आपको उम्मीद नहीं है कि आपका जीवन भावनात्मक रूप से बेहतर होगा?"

मुझे नहीं लगता कि भावनात्मक रूप से मेरा जीवन इससे बेहतर हो सकता है।

हो सकता है कि वह इस बारे में गलत हो।

7

ज्ञान की ओर अग्रसर

खुशी का वक्र एक उद्देश्य रखता है, और यह सामाजिक है।

2015 की शुरुआत में, दुनिया के सबसे बेहतरीन और सबसे सफल ब्लॉगर ने अपनी वेबसाइट बंद कर दी और ब्लॉगिंग से दूर चले गए। उनकी उम्र इक्यावन वर्ष थी।

एंड्रयू सुलिवन जब 37 वर्ष के थे, तब उन्होंने 'द डेली डिश' नाम से अपना ब्लॉग शुरू किया। उस समय यह विधा नई ही थी। लोग पहले से ही ऑनलाइन स्व-प्रकाशित पत्रिकाएँ बना रहे थे, जिनमें वे समाचारों, लिंक और कभी-कभार रिपोर्टिंग (और अक्सर यह रिपोर्टिंग ही होती थी) के साथ-साथ अपने विचार भी साझा करते थे। कुछ प्रमुख पत्रकारों ने भी इस विधा को अपनाया था। लेकिन सुलिवन ने इसे एक नए मुकाम पर पहुँचा दिया। उन्होंने ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय से स्नातक की उपाधि प्राप्त की, हार्वर्ड से पीएचडी की डिग्री हासिल की, पत्रकारिता में अपना करियर बनाया और तीस वर्ष की आयु से पहले ही वाशिंगटन के सबसे प्रभावशाली प्रकाशनों में से एक, 'द न्यू रिपब्लिक' के संपादक बन गए। वाशिंगटन के प्रतिभाशाली युवाओं के मानकों के अनुसार भी, वे एक सितारे थे। ब्लॉगिंग ने उन्हें खुद को और अपने पेशे को नए सिरे से गढ़ने का अवसर दिया। बिना किसी मध्यस्थ के, अपनी आवाज़ में लिखकर, वे पाठकों से सीधे जुड़ सकते थे, न केवल एक श्रोता वर्ग बल्कि एक समुदाय का निर्माण कर सकते थे, और इस प्रकार एक नवजात माध्यम का दोहन और विकास कर सकते थे जिसकी क्षमता असीमित प्रतीत होती थी।

उन्हें सफलता मिली। 'द डिश' अमेरिका और दुनिया भर के लोगों के लिए एक अनिवार्य पठन सामग्री बन गई। इसने एक ऐसे व्यावसायिक मॉडल का आविष्कार

किया, जो पारंपरिक पत्रकारिता के घाटे में डूबने के समय भी लाभ में चल रहा था। इसने एक बेहद वफादार पाठक वर्ग बनाया। और फिर सुलिवन ने काम छोड़ दिया।

कुछ महीनों बाद, मैंने उनसे पूछा कि उन्होंने नौकरी क्यों छोड़ दी। उन्होंने व्यवसाय चलाने, लगातार लिखने, संपादन करने, ईमेल भेजने और काम में व्यस्त रहने के मानसिक और शारीरिक तनाव का हवाला दिया: "आपको जितने लोगों से संपर्क में रहना पड़ता है, उनकी संख्या बहुत अधिक होती है। आपको जितनी मात्रा में डेटा संसाधित करना पड़ता है, वह भी बहुत अधिक होता है।" उन्होंने अपने निजी जीवन के कारणों का भी उल्लेख किया। दूसरे शब्दों में, उन्होंने उन तनावों का जिक्र किया जो सफल लोगों को भी अधेड़ उम्र में बर्नआउट का शिकार बना सकते हैं।

लेकिन सुलिवन सिर्फ थका हुआ नहीं था। हालात बदल चुके थे। उसके मूल्य बदल गए थे, और ब्लॉगिंग का काम अब उनसे मेल नहीं खाता था। उसने मुझसे कहा, "मैं आभासी दुनिया में इतना खो गया था कि मैंने असलियत को, अपने प्रियजनों को, अपने परिवार को, सब कुछ भुला दिया था।"

मैंने उनसे उस प्रभाव और प्रसिद्धि के बारे में पूछा जिसे वे छोड़ रहे थे। आखिरकार, जैसा कि उन्होंने खुद मुझे याद दिलाया, सफलता के शिखर पर पहुंचकर पीछे हटना "अमेरिका में कोई करता ही नहीं है।" उन्होंने ऐसे शब्दों में जवाब दिया जो लौरा कार्स्टेंसन को आश्चर्यचकित नहीं करते। "चालीस की उम्र में, मैंने अपनी महत्वाकांक्षा में कमी महसूस की।" इसका क्या मतलब है? "इसका मतलब है कि मेरी जो सांसारिक महत्वाकांक्षाएं थीं, वे अब मुझे उस जीवन से भटकाने वाली लगने लगी हैं जिसे मैं वास्तव में जीना चाहता हूं।"

मैंने उससे और सवाल किए। अगर लोग कहें, "एंड्रयू सुलिवन का क्या हुआ?" तो उसने कहा, "मुझे इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। मुझमें महत्वाकांक्षा, घमंड या अहंकार तो है ही। लेकिन अपनी जवानी के दिनों की तुलना में ये काफी कम हो गए हैं।"

मैंने उनसे पूछा कि आगे वे क्या करेंगे। उन्होंने कहा, "मुझे नहीं पता कि मैं कहाँ होऊँगा, लेकिन मुझे पूरा यकीन है कि मैं चकाचौंध भरे पुरस्कारों के पीछे नहीं भागूँगा। और मुझे लगता है कि यही बात मुझे खुश करेगी।"

मेरी पहली मुलाकात सुलिवन से तब हुई जब वह अट्ठाईस साल के थे। जब उन्होंने 'द डिश' बंद किया, तब तक हम एक-दूसरे को दो दशकों से अधिक समय से जानते थे। यह सच था: मैंने उन्हें इतना खुश कभी नहीं देखा था।

1965 में मध्य जीवन संकट की अवधारणा पेश करते हुए, इलियट जैक्स ने इसे खतरे के साथ-साथ अवसर का समय भी माना। उन्होंने लिखा, "यह मूल रूप से पीड़ा और अवसाद का दौर है। लेकिन यह समानुपातिक लाभ भी ला सकता है। जीवन की निरंतरता का बोध मजबूत हो सकता है। इससे जागरूकता, समझ और आत्म-साक्षात्कार में गहराई आती है। ज्ञान, दृढ़ता और साहस, प्रेम और स्नेह तथा मानवीय अंतर्दृष्टि की गहरी क्षमता, आशा और आनंद जैसे वास्तविक मूल्यों का विकास हो सकता है।" उन्होंने मध्य जीवन संकट को "एक संक्रमणकालीन प्रक्रिया" के रूप में वर्णित किया जो "कुछ वर्षों तक चलती रहती है।" हालांकि, इस पुस्तक पर शोध करते हुए, मुझे लगता है कि जैक्स ने कुछ महत्वपूर्ण बातों में गलती की है (उदाहरण के लिए, आमतौर पर धीरे-धीरे और नाटकीय रूप से न होने वाली प्रक्रिया के लिए 'संकट' शब्द का प्रयोग), फिर भी मुझे लगता है कि मध्य जीवन को एक संक्रमणकालीन प्रक्रिया के रूप में देखने का उनका विचार सही है।

जब मैंने लोगों से उनके मध्य जीवन के बदलावों और उसके बाद के जीवन के बारे में साक्षात्कार किए, तो मुझे बार-बार एंड्रयू सुलिवन जैसे विचार सुनने को मिले, जो हमेशा महत्वाकांक्षा से दूर होकर जुड़ाव की ओर व्यक्तिगत मूल्यों के पुनर्संरचना का संकेत देते थे। मुझे विश्वास हो गया कि मैंने जो भावनाएँ और विषय सुने, वे केवल यथार्थवाद का कठोर सबक या मस्तिष्क में होने वाले आकस्मिक परिवर्तनों से कहीं अधिक हैं। इस बदलाव की एक दिशा है: जिसे आप उद्देश्य भी कह सकते हैं। जैसा कि हमने पिछले अध्याय में देखा, खुशी के वक्र की ऊपर की ओर बढ़ने वाली दिशा भावनात्मक है, जो सकारात्मकता की ओर है। लेकिन इसकी एक संबंधपरक दिशा भी है, जो समुदाय की ओर है। दूसरे शब्दों में, यह एक सामाजिक कहानी है, हालाँकि हम इसे शायद ही कभी इस रूप में अनुभव करते हैं।

* * *

शायद सबसे नाटकीय उदाहरण जो मुझे देखने को मिला, वह पॉल का था। वह पचास साल के थे, एक प्रोफेसर जिनसे मेरी मुलाकात कुछ समय पहले न्यू इंग्लैंड के एक कॉलेज में भाषण देते समय हुई थी। मुझे उनसे इतनी गहरी दोस्ती की उम्मीद नहीं थी, क्योंकि मैं वहाँ काम के सिलसिले में गया था और वह एक साधारण से इंसान लग रहे थे, उन मिलनसार लोगों में से एक जिनसे हाथ मिलाते ही आप भूल जाते हैं। लेकिन जब उन्होंने बताया कि वह कई सालों से एक समर्पित, बल्कि जुनूनी रॉक क्लाइंबर रहे

हैं और अलग-अलग पर्वतारोहण दुर्घटनाओं में उनके दोनों पैर टूट गए थे, तो मेरी दिलचस्पी बढ़ गई। मैंने ऐसे बहुत कम लोगों से मुलाकात की थी जो एक पैर टूटने पर दूसरे को भी तोड़ दें, इसलिए मैंने उनके जीवन के बारे में कुछ सवाल पूछने शुरू किए। उन्होंने अपनी कहानी मुझ पर भरोसा करके साझा की, जो इस बात का एक जीता-जागता उदाहरण साबित हुई कि खुशी के स्तर में आया बदलाव दूसरों को देखने के हमारे नजरिए को कैसे बदल सकता है।

शुरुआती दो दशकों की कहानी जानी-पहचानी है। बीस की उम्र में पॉल ने तेज़ी से तरक्की की। उन्होंने अपनी जवानी को जोशीला, महत्वाकांक्षी और अमर जैसे शब्दों में बयान किया। "मैंने चौबीस साल की उम्र में अपनी हाई स्कूल की प्रेमिका से शादी कर ली। मुझे ऐसा लगता था कि ज़िंदगी एक बड़ा रोमांच है। मैं आउटडोर खेलों में पूरी तरह से रम गया। जब मैंने पर्वतारोहण शुरू किया, तो यह सिर्फ़ मनोरंजन नहीं था; यह 'या तो बड़ा करो या घर जाओ' वाली सोच थी।" तीस की उम्र में, कुछ समय तक भटकने और छोटे-मोटे काम करने के बाद, उन्होंने पेशेवर पर्वतारोहण शुरू किया, जिसने उन्हें प्रोफ़ेसर बनाया। "वह बहुत ही जोशीला दौर था। मैं हर समय भाग-दौड़ करता रहता था, जो भी काम करता था, उसमें अपना सब कुछ झोंक देता था।" उन्होंने रॉक क्लाइम्बिंग के प्रति भी यही जज़्बा अपनाया। वे लगभग नामुमकिन रास्ते पर चढ़ाई का लक्ष्य साधते और उसे फतह करने तक चैन से नहीं बैठते, और अगले सीज़न की शुरुआत में फिर से जुट जाते। पॉल एक आदर्श पर्वतारोही, एक आदर्श प्रोफ़ेसर, एक आदर्श पति, एक आदर्श पिता और एक आदर्श फ़ुटबॉल कोच बनने के लिए हमेशा तत्पर रहते थे। हर कोई उन्हें सफल, विजेता के रूप में देखता था। लेकिन समाज की बाधाओं को पार करते हुए भी, चालीस वर्ष की आयु के आसपास उन्हें एहसास हो गया था कि कुछ गड़बड़ है।

"मुझे अजीबोगरीब लक्षण महसूस होने लगे। मैं दूसरों की बातों को लेकर हद से ज्यादा चिंतित रहने लगा। मैं अपने नैतिक मूल्यों और अपनी पहचान की बुनियाद पर सवाल उठाने लगा। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि मेरे साथ क्या हो रहा है। मुझे अभी-अभी स्थायी नौकरी मिली थी। मेरी एक खूबसूरत पत्नी और प्यारे बच्चे थे। फिर भी मैं एक बेहद अंधेरे दौर से गुजर रहा था।"

बेचैन और अनिश्चित महसूस करते हुए, उन्होंने एक सेमेस्टर का ब्रेक लिया, काउंसलिंग करवाई, फिर भी उनकी हालत बिगड़ती चली गई। "जब आपको पता नहीं

होता कि क्या हो रहा है, तो वह अपने आप ही बेकाबू हो जाता है। मुझे दूसरों के मेरे बारे में राय बनाने की बहुत चिंता रहती थी। मैं खुद को भी दोषी ठहरा रहा था। मैं अपने परिवार के साथ खाने की मेज पर बैठा रहता था, काम पर वापस जाने की उम्मीद करता था, लेकिन मैं कुछ कर ही नहीं पाता था। उनके साथ कमरे में रहने पर मैं मानसिक रूप से लगभग टूट जाता था। मुझे अपने कमरे में जाना पड़ता था, और सचमुच ऐसा लगता था जैसे दीवारें मुझ पर गिर रही हों।"

"वह बहुत ही भयानक समय था। मेरा सबसे बड़ा बेटा शायद छठी या सातवीं कक्षा में था। मुझे संघर्ष करते देख उसके जीवन पर गहरा असर पड़ा। उसे लगता था कि उसके पिता की ज़िंदगी पूरी तरह से व्यवस्थित है। मेरे सभी दोस्तों को भी यही लगता था। जब उन्हें पता चला कि मुझे कुछ समय के लिए आराम करने और खुद को संभालने की ज़रूरत है, तो उन्हें विश्वास ही नहीं हुआ। मुझे वह गहरा अकेलापन याद है जो अस्तित्वगत रूप से डरावना था। मुझे लगा जैसे मैं किसी खाई के किनारे पर खड़ा हूँ।"

क्या समस्या चिंता थी? अवसाद? पॉल ने जवाब दिया, दोनों ही। लेकिन मनोचिकित्सा की जटिल शब्दावली से कुछ भी स्पष्ट नहीं हुआ। "मुझे लगता है कि इसकी वजह यह थी कि मैं खुद को पसंद नहीं करता था। मुझे खुद पर भरोसा नहीं था। मैं खुद को एक अच्छा इंसान नहीं मानता था। मैं बहुत मेहनती हूँ, लेकिन अंततः मैंने खुद को दूसरों की राय से आंकना शुरू कर दिया।" उसे लगा कि किसी छात्र द्वारा दिया गया एक भी नकारात्मक मूल्यांकन उसके लिए एक अभिशाप, एक विफलता थी।

मनोचिकित्सकीय सहायता से पॉल ने संघर्ष करते हुए वापसी की। उन्होंने अपना जीवन फिर से शुरू किया, अब वे खुद को अधिक क्षमाशील बनाने की कोशिश कर रहे थे। सब कुछ सामान्य हो गया। लेकिन, सतह के नीचे, इस संकट ने उन्हें एक बड़े बदलाव के लिए तैयार कर दिया था—मूल्यों में बदलाव। उन्होंने कहा, "मेरे अतीत में एक प्रबल आत्मकेंद्रितता हावी थी। मुझे वास्तव में जो बदला है, वह है पॉल के बारे में लक्ष्य-केंद्रित दृष्टिकोण से हटकर एक नया दृष्टिकोण अपनाना।"

पॉल के अध्ययन के क्षेत्रों में से एक मूल अमेरिकी साहित्य है। उनके एक पूर्व छात्र ने पॉल को सुझाव दिया कि वे अपने छात्रों के लिए सेवा-संबंधी शिक्षण अवसरों का पता लगाने के लिए दक्षिण डकोटा के एक आरक्षण क्षेत्र का दौरा करें। वे एक सप्ताह के

लिए वहाँ गए। “वहाँ पहुँचने के पहले क्षण से लेकर वहाँ से लौटने तक, मुझे ऐसा लगा कि मैं जो कुछ भी कर रहा था, उसका मेरे जीवन में किए गए किसी भी काम से कहीं अधिक उद्देश्य और अर्थ था। यह सुनने में घिसा-पिटा लग सकता है; यह एक घिसा-पिटा वाक्य लग सकता है। लेकिन मैं जिस घर की मरम्मत कर रहा हूँ, उसमें एक सॉकेट में एक रिवेट लगा रहा हूँ, और मुझे ऐसा लगता है कि इस रिवेट का भी एक उद्देश्य है।”

जब वे साउथ डकोटा से लौटे, तो उनके मन में एक सवाल था: क्या वे अपने जीवन का उद्देश्य बनाए रख पाएंगे? क्या वे इसे अपने रोज़मर्रा के जीवन में शामिल कर पाएंगे? वे जानते थे कि वे अक्सर किसी भी काम में अति कर देते हैं, इसलिए उन्हें सावधान रहना पड़ा। “मुझे पीछे हटकर सोचना पड़ा, क्या मैं इसे ज़रूरत से ज़्यादा बढ़ा-चढ़ाकर पेश कर रहा हूँ? क्या मैं इस तीव्रता के कारण टूट जाऊंगा? मुझे पिछले सैंतालीस वर्षों में अपने व्यवहार पर बहुत शर्म महसूस हुई। हाँ, मैं एक दयालु और नेक शिक्षक था; मैंने अपने परिवार के लिए जितना हो सका उतना किया, हालाँकि पर्वतारोहण के चक्कर में मैंने अपने परिवार को नज़रअंदाज़ कर दिया। लेकिन इसने मेरे अंदर उन लोगों की मदद करने की ज़िम्मेदारी का एहसास जगा दिया जिनके पास वो नहीं था जो मेरे पास था। मैं यह बात हमेशा से जानता था, लेकिन ज़मीनी स्तर पर लोगों से मिलना, और गैर-लाभकारी संस्थाओं में काम करने वाले अन्य लोगों को देखना, अविश्वसनीय रूप से प्रतिभाशाली और हुनरमंद लोग जिन्होंने अपना जीवन समर्पित कर दिया है—इसने मेरे जीवन को बदल दिया। मैंने सोचना शुरू किया कि कैसे मैं अपने पूरे जीवन को लोगों की मदद करने, खासकर इन लोगों की मदद करने के लिहाज़ से और अधिक सार्थक बना सकता हूँ।”

आजकल वे साल में छह हफ्ते अमेरिका और मध्य अमेरिका के आरक्षण क्षेत्रों में बिताते हैं। उन्होंने जिन मूल अमेरिकी समुदायों के साथ काम किया है, उनके लिए शैक्षिक कार्यक्रम और एक मौखिक इतिहास परियोजना विकसित की है, और वे मूल अमेरिकियों के साथ काम करने वाली एक गैर-लाभकारी संस्था के बोर्ड में भी हैं। हाँ, वे अब भी रॉक क्लाइम्बिंग करते हैं, लेकिन साल में सिर्फ कुछ ही बार। पैरों को थकाने वाले रास्ते अब उन्हें आकर्षित नहीं करते। “अब ये चीजें मेरी प्राथमिकता सूची में सबसे ऊपर नहीं हैं।”

उसकी कहानी सुनकर मुझे लगा कि सियॉक्स आरक्षण की यात्रा, हालांकि परिवर्तनकारी थी, लगभग एक संयोग ही थी। उसके मूल्यों में बदलाव का कारण वियतनाम के किसी अनाथालय का दौरा या कम आय वाले बच्चों को पढ़ाने का एक हफ़्ता भी हो सकता था। असली बदलाव तो ज़ाहिर तौर पर पॉल में आया था। इसलिए मैंने उससे पूछा: "तुम्हें क्या लगता है कि तुम्हारे साथ क्या हुआ?"

उन्होंने कहा, दो बातें। पहली, आखिरकार वे खुद को माफ करने और खुद पर भरोसा करने में बेहतर हो गए, और इसके साथ ही उन्हें निपुणता और सक्षमता का एहसास हुआ। “आप खुद को माफ कर सकते हैं। अगर मैं कहूं कि मुझे तनाव के पल नहीं आते, जब मुझे अपनी पत्नी के साथ सीढ़ियों पर बैठकर कहना पड़ता है कि मुझे थोड़ा आराम करना चाहिए, तो मैं झूठ बोलूंगा। मुझे लगता है कि मेरे जीवन में संतुष्टि बढ़ाने वाली बात यह है कि मैं इन चीजों को संभाल सकता हूं, इन्हें सही परिप्रेक्ष्य में देख सकता हूं। यह समझ सकता हूं कि सब ठीक हो जाएगा। चाहे हालात कितने भी मुश्किल क्यों न हो जाएं, मुझे लगता है कि अब मेरे पास उनसे निपटने के लिए हर तरह का उपाय है।”

दूसरा, और शायद उससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण: हालाँकि पॉल हमेशा से ही लक्ष्य-उन्मुख रहे हैं, लेकिन उनके लक्ष्य मनोवैज्ञानिकों द्वारा बताए गए अहम-केंद्रितता से हटकर दूसरों के प्रति उन्मुखता की ओर मुड़ गए हैं। पॉल ने कहा, “पहले मैं लोगों की मदद करने के लिए काम करता था, लेकिन अंततः मैं ऐसा इसलिए करता था क्योंकि यह मेरा खुद का लक्ष्य था। आरक्षण क्षेत्र में आकर मैं विनम्र महसूस करता हूँ। हाँ, वहाँ काम करने के लिए, यह सोचने के लिए कि आप कुछ बदलाव ला सकते हैं, अहंकार होना ज़रूरी है। लेकिन आपको विनम्र होना होगा, लोगों की बात सुननी होगी, उन्हें समझने की कोशिश करनी होगी।” अपने बदलाव का वर्णन करते हुए उन्होंने एक ऐसा वाक्य इस्तेमाल किया जो मुझे बहुत सटीक लगा और मेरे मन में बस गया: उन्हें “दूसरों के व्यक्तित्व को गहराई से पहचानने की क्षमता” महसूस होती है।

पॉल अपने जीवन से बहुत संतुष्ट हैं। मेरे कैंट्रिल लैडर टेस्ट में उन्होंने इसे नौ अंक दिए हैं, जो उनके बीसवें दशक के सात अंक, तीसवें दशक के छह अंक और चालीसवें दशक के अधिकांश समय के पांच अंक से कहीं अधिक है। पचास वर्ष की आयु में वे खुद को एक ऐसी दुनिया में पाते हैं जहाँ समय का दायरा सीमित है, लेकिन लोगों के प्रति दृष्टिकोण व्यापक है। वे जीवन के लक्ष्यों को पूरा करने के पारंपरिक अर्थों में कम

महत्वाकांक्षी, लेकिन अधिक सक्षम महसूस करते हैं। “मैं अपने पचासवें दशक को लेकर आशावादी हूँ। अगर अभी सब कुछ ठीक रहा, और मेरे पास कुछ अनुभव और ज्ञान है, तो अगले तीस वर्षों में, या अगले एक वर्ष में, या मेरे पास जितना भी समय बचा है, मैं इस दुनिया से विदा हो जाऊँगा और मेरे सभी बच्चे कहेंगे, ‘मेरे पिताजी ठीक थे, इसलिए नहीं कि उन्होंने X, Y और Z हासिल किया, बल्कि इसलिए कि उन्हें X, Y और Z की परवाह थी।’”

* * *

पॉल की कहानी, जिसमें उथल-पुथल भरी उथल-पुथल, नाजुक उबरना और परिवर्तनकारी बदलाव शामिल हैं, नाटकीय है: मूल्यों में अचानक और दिल दहला देने वाले बदलाव की कहानी। आमतौर पर, यह बदलाव कहीं अधिक क्रमिक और सूक्ष्म होता है।

उदाहरण के तौर पर, 54 वर्षीय डेविड एक उद्यमी हैं, जिनका स्टार्टअप दस साल के कठिन और कभी-कभी निराशाजनक संघर्ष के बाद आखिरकार सफल हुआ। 20 की उम्र में वे दिशाहीन, भटकते रहे, दिशाहीन और अनिश्चित थे; 30 की उम्र में उन्हें एक अच्छी नौकरी मिली और उन्होंने अपना नाम कमाया; फिर 40 की उम्र में, जब वे अपने करियर के शिखर पर थे, उन्होंने स्टार्टअप के अपने सपने को पूरा करने के लिए सब कुछ दांव पर लगा दिया—लेकिन आर्थिक और भावनात्मक रूप से असफल रहे। हर दिन संघर्ष लेकर आता, कोई न कोई नई समस्या खड़ी कर देता। पेशेवर तौर पर वे खुद को असमंजस में पाते थे। इसी बीच, उनका वैवाहिक जीवन टूट गया। थेरेपी से कुछ मदद मिली, लेकिन उन्होंने दोस्तों से बात नहीं की। “अगर आप बहुत निराश होते हैं, तो दूसरे भी निराश हो जाते हैं, इसलिए मुझे दिखावा करना पड़ा।”

पचास वर्ष की आयु तक आते-आते उनका व्यवसाय स्थिर हो चुका था। जब हमने उनसे बात की, तब तक वे पचास के मध्य में थे और व्यवसाय पूरी तरह से स्थापित हो चुका था, और डेविड ने खुशी-खुशी पुनर्विवाह कर लिया था। लेकिन उन्होंने अपने आप में भी बदलाव महसूस किया। “मुझे लगता है कि मेरा आत्म-सम्मान भंग करने वाला सिंड्रोम खत्म हो गया है। आखिरकार। मेरा आत्मविश्वास बढ़ गया है।” अपने वयस्क जीवन में पहली बार, उन्हें जीवन से अत्यधिक संतुष्टि मिली थी—हालांकि उन्होंने कहा कि उनकी भावनाएं उस स्तर तक नहीं पहुंची थीं। (याद रखें, जीवन का

मूल्यांकन किसी व्यक्ति की दिन-प्रतिदिन की भावनात्मक स्थिति के समान नहीं होता है।)

मैंने पूछा: "क्या आपके मूल्यों में बदलाव आया है?" बिल्कुल! "लोगों को उनके जीवन में सफल होने में मदद करने से मुझे बहुत खुशी मिलती है।" डेविड पढ़ाते थे। वे बहुत से लोगों को मार्गदर्शन देते थे। "मुझे अच्छी चीजों को साकार करने में मदद करना पसंद है, चाहे मेरा नाम उनसे जुड़ा हो या नहीं।" उन्होंने महसूस किया कि अब वे उन उपलब्धियों की सूची के बारे में कम चिंतित होते हैं, जिनके बारे में वे अपने युवावस्था में बहुत सोचते थे। जब हम दोनों ने बात की, तब वे कैलिफोर्निया की यात्रा से लौटे थे। उन्हें खुद भी आश्चर्य हुआ कि उन्होंने सिलिकॉन वैली में अपने सभी व्यावसायिक कार्यक्रम रद्द कर दिए थे और इसके बजाय जूनियर हाई स्कूल के एक दोस्त से मिलने में समय बिताया। उन्हें यही ज़्यादा ज़रूरी लगा।

और इस तरह, चालीस की उम्र में, डेविड ने न केवल पेशेवर बदलाव का सामना किया, बल्कि व्यक्तिगत बदलाव का भी - हालांकि पॉल के अनुभव जैसी नाटकीयता के बिना। अधिकांश बदलाव शांत प्रकार के प्रतीत होते हैं, लेकिन विकास की दृष्टि से उतने ही गहरे होते हैं। एक और उदाहरण क्रिस्टीन का है, जिन्होंने मध्य जीवन में कई चुनौतियों का सामना किया। उनकी माँ की मृत्यु ने उन्हें झकझोर दिया, और एक के बाद एक नौकरी छूटने से उन्हें कई बार नए सिरे से शुरुआत करनी पड़ी। एक समय ऐसा भी आया जब वह अपने परिवार का मेडिकल बीमा खोने और अपनी सारी बचत खत्म होने के कगार पर थीं। एक नौकरी से दूसरी नौकरी में भागदौड़ ने उन्हें पचास की उम्र में वह पेशेवर सफलता नहीं दिलाई जो कई लोग तीस और चालीस की उम्र में हासिल कर लेते हैं, लेकिन दो बच्चों और पति का भरण-पोषण करने के साथ, उनके पास जीवन में आगे बढ़ते रहने के अलावा और कुछ करने की गुंजाइश नहीं थी। हालांकि, तनाव के बावजूद, तिरपन की उम्र में उन्होंने अपने जीवन की सबसे अधिक संतुष्टि का अनुभव किया। जब मैंने उनसे पूछा कि उनके जीवन में क्या बदलाव आया जिससे उनकी खुशहाली में सुधार हुआ, तो उन्होंने अपने भीतर आए बदलावों के बारे में बताया। उन्हें अपने जीवन पर महारत हासिल करने का एहसास हुआ। "मैं जीवन जी सकती हूँ। मुझे अपनी सीमाओं और खूबियों का एहसास है, और अब मैं अपने जीवन को इस तरह व्यवस्थित कर सकती हूँ कि मैं अपनी खूबियों का पूरा लाभ उठा

सकूँ।” और उन्होंने कहा, “मुझे अब दुनिया को बचाने की कोई बाध्यता महसूस नहीं होती।”

जब मैंने उससे और जानने की कोशिश की, तो मुझे पता चला कि अब उसे पूरी दुनिया को बचाने की कोई ज़रूरत महसूस नहीं होती थी। जीवन के शुरुआती दौर में, क्रिस्टीन ने दुनिया की समस्याओं को सुलझाने में अहम भूमिका निभाने का सपना देखा था। बीस साल की उम्र में, वह शांति आंदोलन में शामिल हो गई और परमाणु युद्ध को समाप्त करने की योजना बनाई। क्या उसके आदर्श धराशायी हो गए थे? बिल्कुल नहीं। उसने कहा, "मैं दुनिया को नहीं बचा सकती। मैं दुनिया के अपने छोटे से हिस्से को बचा सकती हूँ।" उसे एक नया जुनून सवार हो गया था, वह एक जंगली पक्षी पुनर्वास केंद्र में स्वयंसेवा कर रही थी। "अगर मैं किसी शिकारी पक्षी का पुनर्वास कर सकती हूँ, तो यह एक लक्षित, ठोस और महत्वपूर्ण काम है।" महत्वाकांक्षा और आदर्शवाद अभी भी मौजूद थे, लेकिन उसने उन्हें अपने नियंत्रण के दायरे में समेट लिया था। वह अमूर्त और सामान्य बातों में कम, ठोस और विशिष्ट बातों में अधिक रुचि रखती थी।

और इसलिए, यद्यपि कुछ लोग, जैसे पॉल, सुख के चरम पर पहुँचकर अस्तित्वगत संकट और आंतरिक उथल-पुथल का अनुभव करते हैं, हममें से कई लोग धीरे-धीरे, सहजता से और चुपचाप इस स्थिति की ओर बढ़ते हैं; अक्सर हमें स्वयं भी इसका हल्का-फुल्का ही एहसास होता है। फिर भी, ये दोनों ही महत्वपूर्ण और क्रमिक मार्ग हमें एक ही दिशा में ले जाते हैं: दूसरों की ओर और ज्ञान की ओर।

* * *

जब मैंने एंड्रयू ओसवाल्ड का खुशी के वक्र के बारे में साक्षात्कार लिया, तो वे आंकड़ों और इसके अनेक निहितार्थों पर चर्चा करने के लिए उत्सुक थे। अनुभववादी होने के नाते, वे स्पष्टीकरण देने में कुछ हिचकिचा रहे थे। इसके बजाय, उन्होंने सुझाव दिया कि मैं एक ऐसे व्यक्ति से बात करूं जिनका काम उन्हें रोचक लगा: दिलीप जेस्टे नामक एक अपरंपरागत मनोचिकित्सक।

जब 2014 में मेरी पहली मुलाकात जेस्टे से हुई, तब वे उनसठ वर्ष के थे। उनकी बोली में मराठी लहजा था, जो भारत में उनके पालन-पोषण का प्रभाव था, और उनका व्यक्तित्व सरल था। वे कद में छोटे और दुबले-पतले थे। जब हम गर्मियों में सैन डिएगो में मिले, तो उन्होंने एक ढीला-ढाला नीला ब्लेज़र और स्वेटर पहना हुआ था, क्योंकि

जैसा कि उन्होंने मुझे बताया, उन्हें हमेशा ठंड लगती है। उनके कपड़े और कद-काठी उन्हें उनकी उम्र का दिखाते थे, लेकिन उनकी चाल-ढाल किसी युवा व्यक्ति जैसी थी; जब हम उनके कार्यालय से निकलकर कैंपस के दूसरी ओर स्थित उनकी प्रयोगशाला में गए, तो मुझे उनके साथ कदम मिलाकर चलने में मुश्किल हो रही थी। उनका दिमाग भी उतना ही तेज है। यह जरूरी भी है, क्योंकि वे एक साथ कई विचारों में खो जाते हैं।

सन् 1944 में जन्मे, एक वकील के बेटे, वे पाँच बच्चों में से एक थे और मुंबई के पास एक छोटे से कस्बे में पले-बढ़े। सातवीं कक्षा में, अंग्रेज़ी सीखने के लिए वे पुणे चले गए, जहाँ उन्होंने अमेरिकी दूतावास में स्थित पुस्तकालय को खोजा और किताबों को बड़े चाव से पढ़ना शुरू कर दिया। उनमें से एक सिगमंड फ्रायड की 'द इंटरप्रिटेशन ऑफ ड्रीम्स' थी। उन्होंने याद करते हुए कहा, "यह अगाथा क्रिस्टी की रहस्यमय कहानियों जैसी थी। हत्या से शुरू होने के बजाय, कहानी एक सपने से शुरू होती है।"

युवा जेस्टे ने सोचा कि मन की पहेलियों को सुलझाना ही उनके जीवन का उद्देश्य होना चाहिए। मनोचिकित्सा को अपना करियर चुनकर उन्होंने भारत में चिकित्सा प्रशिक्षण शुरू किया और फिर संयुक्त राज्य अमेरिका में कॉर्नेल, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ, जॉर्ज वाशिंगटन विश्वविद्यालय जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों में अपनी शिक्षा जारी रखी। अंततः, 1980 के दशक के मध्य में, वे सैन डिएगो स्थित कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय पहुंचे। इस समय वे अभी भी वहीं हैं—और अब उनके पास कई पद हैं (सैम और रोज़ स्टीन इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च ऑन एजिंग के निदेशक; मनोचिकित्सा और तंत्रिका विज्ञान के विशिष्ट प्रोफेसर; और भी कई)। उनके कार्यालय की दीवार प्रशस्तियों, प्रमाणपत्रों और पुरस्कारों से भरी हुई है। जैसा कि इनसे स्पष्ट है, जेस्टे अमेरिकी मनोचिकित्सा जगत के एक स्तंभ के रूप में उभरे। 2012 में, अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन के अध्यक्ष के रूप में (वे इस पद को प्राप्त करने वाले पहले एशियाई अमेरिकी थे), उन्होंने 1990 के दशक के मध्य के बाद मनोचिकित्सा के नैदानिक नियमावली के पहले बड़े संशोधन का पर्यवेक्षण किया। उनका मुख्य क्षेत्र वृद्धावस्था मनोचिकित्सा और सफल वृद्धावस्था का अध्ययन है। पिछले अध्याय में, मैंने उनके इस निष्कर्ष का उल्लेख किया था कि जैसे-जैसे लोग जीवन के अंतिम दशकों में प्रवेश करते हैं, वैसे-वैसे उनकी व्यक्तिगत खुशहाली का स्तर बढ़ता जाता है, भले ही वे अधिक दुर्बल होते जा रहे हों। वे मस्तिष्क शोधकर्ता भी हैं, जो प्रायोगिक विषयों को

बहरा कर देने वाली चुंबकीय अनुनाद इमेजिंग मशीनों के भीतर रखकर उनके मानसिक परिपथों की कार्यप्रणाली का अवलोकन करने में काफी समय (और धन) व्यतीत करते हैं। जिस दिन मैं उनसे मिलने गया, वे वृद्ध मस्तिष्क द्वारा करुणा की प्रक्रिया को समझने के लिए एक प्रयोग कर रहे थे।

मैं जेस्टे की वैज्ञानिक योग्यताओं पर इसलिए ज़ोर दे रहा हूँ क्योंकि उनका एक और पहलू है जो बिल्कुल अलग है, और जो मुख्यधारा की मनोचिकित्सा को मौलिक रूप से चुनौती देता है। एक तो, वे सकारात्मक मनोचिकित्सा के प्रबल समर्थक हैं, जो सकारात्मक मनोविज्ञान का चिकित्सा में विस्तार है। यह एक नया विचार है। मनोचिकित्सक, चिकित्सक होने के नाते, मानसिक विकारों के उपचार से संबंधित होते हैं। यदि वे आपके अवसाद या चिंता को कम कर देते हैं, तो उनका काम पूरा हो जाता है। जैसा कि जेस्टे कहते हैं, यदि वे आपको -5 से शून्य तक ले आते हैं, तो उनका काम समाप्त हो जाता है। उनका मानना है कि मनोचिकित्सा इससे कहीं अधिक कर सकती है और उसे करना भी चाहिए: उसे स्वस्थ लोगों को अधिक खुश और लचीला बनाने पर ध्यान देना चाहिए, उन्हें शून्य से +5 तक ले जाना चाहिए, जिससे उनका कल्याण बढ़े और मानसिक समस्याओं की रोकथाम हो।

सकारात्मक मनोचिकित्सा अभी तक मनोचिकित्सा जगत में उतनी लोकप्रिय नहीं हो पाई है, इसका एक कारण यह है कि बीमारी का इलाज करने के बजाय खुशी को बेहतर बनाना चिकित्सा पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं है। हालांकि, जेस्टे ने एक अलग ही पाठ्यक्रम का अध्ययन किया। उनका पालन-पोषण भारत में हुआ, जहाँ वे दुनिया की महान ज्ञान परंपराओं में से एक, विशेष रूप से भगवद गीता की शिक्षाओं में डूबे रहे। जेस्टे ने मुझे बताया, "भारत में पलना-बढ़ना हमारी संस्कृति का हिस्सा है। हम गीता पढ़ते हैं। पूरी गीता ज्ञान के बारे में है।"

जेस्टे को अपने करियर की शुरुआत में ही एक पहेली ने झकझोर दिया। शारीरिक कमजोरी के बावजूद, बुढ़ापे में लोगों की जीवन संतुष्टि क्यों बढ़ती है? यह प्रवृत्ति इतनी प्रबल थी कि इसे महज़ संयोग नहीं कहा जा सकता था। “मैंने सोचना शुरू किया कि क्या वृद्ध लोगों में दिख रही जीवन संतुष्टि का संबंध उनकी बढ़ती उम्र से है, भले ही उनमें शारीरिक अक्षमता हो। तो फिर सवाल यह उठता है: ज्ञान क्या है?”

जेस्टे ने कल्पना की कि वे ज्ञान के तंत्रिका विज्ञान को विकसित करके दो भिन्न परंपराओं को आपस में जोड़ सकते हैं। पहला कदम ज्ञान को वैज्ञानिक रूप से सटीक

तरीके से परिभाषित करना हो सकता है। दूसरा कदम इसे मापना हो सकता है। तीसरा कदम यह समझना हो सकता है कि मस्तिष्क के कौन से भाग इससे सबसे अधिक जुड़े हैं, और इस प्रकार यह पता लगाना कि क्या ज्ञान का कोई शारीरिक आधार है। आशा है कि चौथा कदम अंततः ज्ञान को विकसित और बढ़ाने के तरीके सीखना हो सकता है।

चिकित्सा जगत के परंपरावादी संशयवादी थे (और आज भी हैं)। जेस्टे को याद है कि उनके सहकर्मियों ने उनसे कहा था: “कुछ भी करो, लेकिन ज्ञान शब्द का उच्चारण मत करो। कोई तुम्हें गंभीरता से नहीं लेगा। यह कोई वास्तविक अवधारणा नहीं है। यह तंत्रिका विज्ञान की अवधारणा के बजाय एक दार्शनिक अवधारणा है।” उन्होंने उनके संशय को एक चुनौती के रूप में लिया।

जब उन्होंने अपना शोध शुरू किया, तो उन्हें ज्ञान और तंत्रिका जीव विज्ञान पर कोई लेख नहीं मिला (उन लेखों को छोड़कर जिनमें "ज्ञान" नाम के लोगों का ज़िक्र था)। 2010 तक, वे खुद ही ऐसे लेख लिखने में सक्षम हो गए थे। शीर्ष पत्रिकाओं में उनके शोध पत्र प्रकाशित होने लगे, जिनमें इस तरह के वाक्य भरे पड़े थे: "बुद्धि के विभिन्न क्षेत्रों में दो मस्तिष्क क्षेत्रों को समान पाया गया - प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स (विशेष रूप से डोर्सोलेटरल, वेंट्रोमेडियल और एंटीरियर सिंगुलेट) और लिम्बिक स्ट्रिएटम।" उन्होंने पाया कि इन क्षेत्रों में क्षति होने से लोग ऐसे तरीकों से व्यवहार कर सकते हैं जिन्हें हममें से अधिकांश लोग नासमझी भरा मानेंगे, फिर भी इससे बुद्धि पर कोई असर नहीं पड़ता।

लेकिन “ज्ञान के क्षेत्र” क्या हैं? जेस्टे ने अकेले और अपने सहयोगियों के साथ मिलकर ज्ञान से संबंधित ग्रंथों का गहन अध्ययन किया: प्राचीन और आधुनिक ग्रंथ, पूर्वी और पश्चिमी ग्रंथ, पारंपरिक और वैज्ञानिक ग्रंथ। जब मैंने उनसे पूछा कि उन्होंने क्या निष्कर्ष निकाला, तो उन्होंने उत्तर दिया: “ज्ञान की अवधारणा सदियों और भौगोलिक क्षेत्रों में आश्चर्यजनक रूप से एक जैसी ही रही है।” आधुनिक विद्वानों की परिभाषाओं में बार-बार कुछ विशेष गुणों का उल्लेख मिलता है: करुणा और सामाजिक हित के प्रति चिंता दर्शाने वाले परोपकारी दृष्टिकोण; जीवन का व्यावहारिक ज्ञान; व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याओं को हल करने के लिए अपने व्यावहारिक ज्ञान का उपयोग; अस्पष्टता और अनिश्चितता से निपटने और अनेक दृष्टिकोणों को समझने की क्षमता; भावनात्मक स्थिरता और अपनी भावनाओं पर नियंत्रण; चिंतन

और निष्पक्ष आत्म-समझ की क्षमता। आधुनिक पश्चिमी स्रोतों की तुलना में, गीता अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करने और भौतिकवादी लालसाओं पर विजय प्राप्त करने पर अधिक जोर देती है। लेकिन, जेस्टे और इप्सित वी. वाहिया ने 2008 में जर्नल साइकियाट्री में प्रकाशित एक लेख में लिखा है, "गीता में वर्णित ज्ञान की अवधारणा की आधुनिक वैज्ञानिक साहित्य से तुलना करने पर कई समानताएं दिखाई देती हैं, जैसे जीवन के बारे में समृद्ध ज्ञान, भावनात्मक विनियमन, सामान्य भलाई में योगदान (करुणा/बलिदान), और अंतर्दृष्टि (विनम्रता पर ध्यान केंद्रित करते हुए)।"

जेस्टे ने मुझसे कहा, "पूरी दुनिया में हमारे मन में एक सहज धारणा है कि बुद्धिमान व्यक्ति कैसा होता है।" बेशक, संस्कृति इस विषय पर कई तरह की विविधताएँ लाती है। फिर भी, युगों और समाजों में पर्याप्त एकरूपता यह दर्शाती है कि बुद्धिमत्ता केवल एक यादृच्छिक शब्द नहीं है जिसका अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग अर्थ होता है। बल्कि, बुद्धिमत्ता अपने आप में एक विशिष्ट गुण है। जेस्टे का मानना है कि इसकी सर्वव्यापकता यह बताती है कि यह होमो सेपियन्स के लिए कुछ महत्वपूर्ण है—और कम से कम आंशिक रूप से हमारे मस्तिष्क में अंतर्निहित है। उन्होंने मुझसे कहा, "बुद्धिमत्ता की अवधारणा सार्वभौमिक है। इसलिए यह जैविक रूप से आधारित होनी चाहिए। मुझे लगता है कि मस्तिष्क में कुछ ऐसे परिवर्तन होते हैं जो बेहतर महसूस करने और वृद्धावस्था के कुछ पहलुओं को सुधारने में सहायक होते हैं।" कोई यह नहीं मानता कि मस्तिष्क में कहीं कोई "बुद्धिमत्ता अंग" होता है। लेकिन जेस्टे का मानना है कि बुद्धिमत्ता कैसे काम करती है और यह हमारे मस्तिष्क चक्र में कैसे अंतर्निहित हो सकती है, इसे समझकर बहुत कुछ सीखा जा सकता है।

यदि बुद्धिमत्ता का जैविक आधार है, तो संभवतः इसका विकासवादी आधार भी है। माना जाता है कि इसका विकास इसलिए हुआ क्योंकि यह लोगों को जीवन में बेहतर करने में मदद करती है। लेकिन प्रजनन क्षमता खो चुकी वृद्ध महिलाओं सहित बुजुर्गों में यह बुद्धिमत्ता क्यों बनी रहती है और अक्सर बढ़ती है? जीव विज्ञान में, तथाकथित 'दादी माँ' परिकल्पना यह मानती है कि रजोनिवृत्ति के बाद की महिलाएं अपने बच्चों और नाती-पोतों के कल्याण में निवेश करके अपनी वंश परंपरा की संभावनाओं को बेहतर बनाती हैं। दादी माँ का प्रभाव संभवतः यह समझाने में सहायक होता है कि मानव महिलाओं में अपेक्षाकृत जल्दी रजोनिवृत्ति क्यों होती है और फिर वे अपनी

प्रजनन क्षमता से कहीं अधिक समय तक जीवित रहती हैं, यह घटना केवल दो अन्य प्रजातियों, छोटी पंखों वाली पायलट व्हेल और ओर्का में देखी जाती है। ओर्का के अध्ययनों में, समुद्री जीवविज्ञानी पाते हैं कि समूह में रजोनिवृत्ति के बाद की माताओं और दादियों की उपस्थिति युवा नर ओर्का के जीवित रहने की संभावनाओं को बहुत बढ़ा देती है, यहाँ तक कि (वास्तव में, विशेष रूप से) जब वे वयस्क हो जाते हैं और अपने स्वयं के बच्चे पैदा कर रहे होते हैं। मनुष्यों के मामले में भी कुछ ऐसा ही सच हो सकता है।

जेस्टे ने कहा, “बुद्धिमत्ता किसी भी उम्र में उपयोगी होती है। लेकिन बुढ़ापे में यह और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। विकासवादी दृष्टिकोण से, युवा लोग प्रजननशील होते हैं, इसलिए भले ही वे बुद्धिमान न हों, कोई बात नहीं। लेकिन वृद्ध लोगों को प्रजाति के अस्तित्व में योगदान देने का कोई और तरीका ढूंढना होगा, और वह है ज्ञान के माध्यम से 'दादी-नानी' जैसा प्रभाव।”

शायद। ज्ञान का जीव विज्ञान और तंत्रिका विज्ञान अभी भी एक अनूठे अध्याय हैं। फिलहाल, जेस्टे और उनके जैसे अन्य लोगों द्वारा शुरू किया गया कार्य उत्तरों से अधिक प्रश्न खड़े करता है। लेकिन ज्ञान का एक विज्ञान जन्म ले रहा है।

* * *

दिलीप जेस्ते से मिलने से पहले मुझे कभी यह ख्याल भी नहीं आया था कि ज्ञान की अवधारणा का कोई वैज्ञानिक अर्थ भी हो सकता है, और उससे भी कम कि ज्ञान को मापा जा सकता है। लेकिन मोनिका अर्देल्ट ने यह साबित कर दिया कि ऐसा ही होता है।

मैंने अर्देल्ट से फ्लोरिडा विश्वविद्यालय में मुलाकात की, जहाँ वे समाजशास्त्र की प्रोफेसर थीं। उनके कार्यालय में, पोस्ट-इट नोट्स, कार्टून, तस्वीरें और बच्चों के चित्र हर जगह सजे हुए थे। अलमारियों का हर इंच किताबों से भरा हुआ था। लेकिन उनकी बातचीत का तरीका व्यवस्थित और सटीक था। उनका जन्म 1960 में जर्मनी के विस्बाडेन शहर में हुआ था और वे वहीं पास के एक छोटे से कस्बे में पली-बढ़ीं। जब वे छोटी थीं, तभी से उन्हें ज्ञान की ओर खिंचाव महसूस होने लगा था। उन्होंने कहा, "मेरे एक चाचा थे जो मुझे बहुत आकर्षित करते थे। वे ज्यादा बोलते नहीं थे। उनके बाल बिल्कुल सफेद थे और जब दूसरे लोग गपशप करते थे तो वे बैठे रहते और मुस्कुराते रहते थे। उनके आस-पास एक बहुत ही सकारात्मक आभा थी। उनके साथ रहने मात्र

से ही मुझे शांति मिलती थी। उनके साथ बैठकर अच्छा लगता था। यह बात मुझे बहुत आकर्षित करती थी, क्योंकि मेरे परिवार के बाकी लोग ऐसे नहीं थे। वे स्वीकृति और समभाव का उदाहरण थे।"

अपनी उम्र के तीसवें दशक के अंत में, वह स्नातकोत्तर अध्ययन के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका आईं। शोध प्रबंध के विषय की तलाश में, उन्हें वयस्क विकास और सफल वृद्धावस्था का विषय सूझा। उन्होंने मुझे बताया, "मैं हमेशा से ज्ञान से मोहित रही हूँ, लेकिन मैंने इसे वैज्ञानिक अध्ययन के विषय के रूप में नहीं सोचा था।" लेकिन एक दिन जब वह डेटा सेट देखने के लिए पुस्तकालय गईं, तो उनकी नज़र कॉर्नेल विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट स्टर्नबर्ग द्वारा संपादित 1990 की एक पुस्तक पर पड़ी: ज्ञान: इसकी प्रकृति, उत्पत्ति और विकास। उन्होंने कहा, "मुझे विश्वास नहीं हो रहा! ऐसे लोग भी हैं जो वास्तव में ज्ञान का अध्ययन करते हैं!" इससे उन्हें मनोवैज्ञानिक विवियन क्लेटन और जेम्स बिर्रेन के 1980 के एक अग्रणी शोध पत्र की ओर प्रेरणा मिली, जिसमें ज्ञान को तीन क्षेत्रों में शक्तियों के मिश्रण के रूप में परिभाषित किया गया था, जिनमें से प्रत्येक दूसरे को सुदृढ़ करता है। पहला है संज्ञानात्मक, ज्ञान और तर्क का क्षेत्र—समझ और सीखने का क्षेत्र। दूसरा है भावात्मक, भावना और सहानुभूति का क्षेत्र—स्वयं और दूसरों के प्रति भावनाओं का क्षेत्र। तीसरा पहलू चिंतनशील है, जो आत्म-समझ और वैराग्य का क्षेत्र है—ये ऐसे गुण हैं जो हमें स्वयं और दूसरों के बारे में कुछ परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने की अनुमति देते हैं।

त्रिपक्षीय प्रतिमान यह मानता है कि ज्ञान को मापने योग्य मनोवैज्ञानिक घटकों के एक समूह के रूप में विश्लेषित किया जा सकता है। यह बौद्ध ज्ञान की अवधारणा से काफी हद तक मेल खाता है, जो युगों और संस्कृतियों के बीच अभिसरण का एक अच्छा उदाहरण है, जिस पर जेस्टे जोर देते हैं। अर्थशास्त्री जेफरी सैक्स ने 2013 की विश्व सुख रिपोर्ट में बौद्ध दृष्टिकोण को इस प्रकार संक्षेप में प्रस्तुत किया:

> अष्टांगिक मार्ग क्षणभंगुरता और परस्पर निर्भरता के प्रति आठ "सही" प्रतिक्रियाएँ निर्धारित करता है। इन्हें तीन आयामों में वर्गीकृत किया गया है: संज्ञानात्मक आयाम (सही दृष्टिकोण, सही इरादा); नैतिक आयाम (सही वाणी, सही कर्म, सही आजीविका); और मानसिक एकाग्रता आयाम (सही प्रयास, सही जागरूकता और सही एकाग्रता)। संज्ञानात्मक आयाम का अर्थ है वास्तविकता के स्वरूप को समझना: जो हमेशा परिवर्तनशील, क्षणिक और

परस्पर जुड़ी हुई है। नैतिक आयाम का अर्थ है गलत व्यवहार, जैसे झूठ बोलना या दूसरों को हानि पहुँचाने वाली आजीविका, के माध्यम से दूसरों को हानि पहुँचाने से बचना। एकाग्रता आयाम का अर्थ है क्षणिक सुखों के प्रति झूठे आसक्ति से बचने के लिए मन को प्रशिक्षित करना।

बुद्ध के पास आधुनिक मनोवैज्ञानिक परीक्षण की सुविधा नहीं थी। लेकिन अर्डेल्ट के पास थी। उन्होंने सोचा कि क्या वे मानक मनोवैज्ञानिक परीक्षणों में मौजूद सैकड़ों प्रश्नों में से कुछ ऐसे प्रश्न चुन सकती हैं जो विश्वसनीय रूप से उन लोगों और व्यवहारों की पहचान कर सकें जिन्हें हममें से अधिकांश लोग बुद्धिमान मानते हैं। समय के साथ, उन्होंने उनतीस प्रश्नों वाली एक प्रश्नावली विकसित की—जिसे बाद में उन्होंने और अन्य लोगों ने सरल बनाकर बारह प्रश्नों में बदल दिया। निश्चित रूप से, जिन लोगों को उनके साथियों या साक्षात्कारकर्ताओं द्वारा तुलनात्मक रूप से बुद्धिमान माना जाता है ("बुद्धि के उम्मीदवार"), वे अर्डेल्ट परीक्षण में उच्च अंक प्राप्त करते हैं। इस प्रकार लोगों की समग्र बुद्धि की तुलना की जा सकती थी, साथ ही बुद्धि के तीन क्षेत्रों में उनकी सापेक्षिक क्षमताओं की भी। इसी बीच, अन्य बुद्धि परीक्षण भी सामने आए, और विभिन्न परीक्षणों से एक जैसे परिणाम प्राप्त हुए। विज्ञान में, जिसे भी मापा जा सकता है, वह वास्तविक है। तो यह आधिकारिक है। बुद्धि वास्तविक है!

मैंने अर्डेल्ट का उनतीस प्रश्नों वाला ज्ञान परीक्षण दिया। मैंने अपने बारे में पूरी ईमानदारी बरतने की पूरी कोशिश की, जैसा कि अर्डेल्ट ने ज़ोर देकर कहा था। कुछ प्रश्न स्पष्ट रूप से ज्ञान से संबंधित लगते हैं, जैसे, "मैं हमेशा किसी समस्या के सभी पहलुओं को देखने की कोशिश करता हूँ।" अन्य प्रश्न थोड़े अप्रत्यक्ष हैं: "कभी-कभी जब लोग मुझसे बात कर रहे होते हैं, तो मुझे लगता है कि काश वे चले जाते।" (बिल्कुल सही!) मेरे परिणाम मुझे "मध्यम" श्रेणी के ऊपरी हिस्से में रखते हैं। मुझे लगता है कि मैं जानता हूँ कि मैं शीर्ष श्रेणी में क्यों नहीं आता। मैं चिंतनशील तत्वों में अच्छा स्कोर करता हूँ; मैं कई दृष्टिकोणों को समझने और समस्याओं के बारे में वस्तुनिष्ठ रूप से सोचने में अच्छा हूँ। लेकिन सहानुभूति और करुणा से संबंधित प्रश्नों में मेरा स्कोर कम है ("जब किसी को सांत्वना की ज़रूरत होती है, तो मैं अक्सर उसे सांत्वना नहीं देता/देती हूँ")। मैं ऐसा व्यक्ति नहीं हूँ जो सहज रूप से दूसरों की मदद के लिए आगे आता है, या जो सहज रूप से समझता है कि यह कैसे करना है। यह एक ऐसी चीज़ है जिस पर मुझे काम करने की ज़रूरत है, और मेरी सहानुभूति की कमी

मेरे ज्ञान के ग्रेड को कम करती है, क्योंकि मेरा अपना ज्ञान, मूल रूप से, मेरे बारे में नहीं है।

* * *

तो फिर, यह कौन सा गुण है जिसका जेस्टे मस्तिष्क-मानचित्रण कर रहे हैं और अर्डेल्ट परीक्षण कर रहे हैं? विद्वान इसके सूक्ष्म बिंदुओं पर असहमत हैं, लेकिन व्यापक विचारों पर एक मजबूत सहमति पर पहुंचे हैं।

बुद्धिमत्ता एक व्यापक गुण है। इसमें अनेक गुण समाहित होते हैं, लेकिन इसका जादू इन गुणों के एकीकरण में निहित है, जिससे वे एक-दूसरे का समर्थन और संवर्धन करते हैं। कोई व्यक्ति जिसके पास बहुत अधिक बुद्धि या ज्ञान हो, लेकिन सहानुभूति या करुणा की कमी हो, वह चतुर या विशेषज्ञ तो हो सकता है, लेकिन साथ ही चालाक और कपटी भी, और इसलिए नासमझ। कोई व्यक्ति जिसके पास बहुत अधिक करुणा हो, लेकिन चिंतन की कमी हो, वह उदार और दयालु तो हो सकता है, लेकिन आवेगी और अव्यावहारिक भी, और इसलिए नासमझ। कोई व्यक्ति जिसके पास बहुत अधिक चिंतनशीलता हो, लेकिन ज्ञान की कमी हो, वह विचारशील तो हो सकता है, लेकिन भोला-भाला भी, और इसलिए नासमझ। स्टार ट्रेक, जो निस्संदेह सभी टेलीविजन शो में सबसे बुद्धिमान है, में एक बार-बार आने वाला विषय यह है कि सबसे तेज बुद्धि वाला पात्र, वल्कन स्पॉक, डॉ. मैककॉय की सहज सहानुभूति और कैप्टन कर्क की व्यावहारिक निर्णय क्षमता से रहित है। इन तीनों में से कोई भी अकेला बुद्धिमान नहीं है। बुद्धिमत्ता इन तीनों के (कभी-कभी तनावपूर्ण) अंतर्संबंध से उत्पन्न होती है।

क्योंकि यह ऐसे अंतर्संबंधों पर निर्भर करता है, इसलिए बुद्धिमत्ता एक गतिशील गुण है, स्थिर नहीं। यहाँ तक कि व्यक्तियों के भीतर भी, यह स्थिति और दिन-प्रतिदिन बदलती रहती है। कनाडा के वाटरलू विश्वविद्यालय के युवा सामाजिक मनोवैज्ञानिक इगोर ग्रॉसमैन ने पाया है कि व्यक्तियों के बीच की तुलना में व्यक्तियों के भीतर बुद्धिमत्तापूर्ण तर्क में अधिक भिन्नता पाई जाती है। यही कारण है कि अपने आप को विविध लोगों और अनेक दृष्टिकोणों से घेरना इतना महत्वपूर्ण है: किसी भी स्थिति में, सबसे बुद्धिमत्तापूर्ण प्रतिक्रिया उस व्यक्ति से नहीं आ सकती जो देखने में सबसे बुद्धिमान प्रतीत होता है।

ग्रॉसमैन के प्रयोगों से यह भी पता चलता है कि विवेकपूर्ण सोच को कुछ हद तक सीखा या प्रेरित किया जा सकता है: उदाहरण के लिए, लोगों से किसी स्थिति के बारे में

तीसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से बात करने के लिए कहकर, जैसे कि वह किसी और के साथ घटी हो, न कि पहले व्यक्ति के दृष्टिकोण से, जैसे कि वह उनका अपना अनुभव हो। यह आशाजनक खबर लगती है, और इससे मुझे यह सोचने पर मजबूर होना पड़ता है कि क्या स्कूलों को युवाओं को मानकीकृत परीक्षाओं में उत्तीर्ण होने के बजाय तटस्थता से सोचना सिखाने में अधिक समय देना चाहिए।

बुद्धिमत्ता या विशेषज्ञता, ज्ञान का मेल नहीं है। आप सोच सकते हैं कि सबसे तेज़ मानसिक क्षमता वाले लोग चिंतन में अधिक संज्ञानात्मक शक्ति का उपयोग करते हैं और इसलिए अधिक बुद्धिमान होते हैं; लेकिन व्यापक शोध से पता चलता है कि बुद्धि और ज्ञान का आपस में कोई सीधा संबंध नहीं है, कम से कम विश्वसनीय रूप से तो नहीं। 2013 के एक शोध पत्र में, ग्रॉसमैन और उनके चार सहयोगियों ने बुद्धि और ज्ञान के बीच कोई संबंध नहीं पाया। वास्तव में, कुछ पहलुओं पर, जैसे कि अंतर-समूह संघर्षों के बारे में बुद्धिमानी से तर्क करना, उन्होंने पाया कि संज्ञानात्मक क्षमता और ज्ञान का आपस में नकारात्मक संबंध है। कई अन्य अध्ययनों में भी इसी तरह के निष्कर्ष निकले हैं।

इसी प्रकार, केवल विशेषज्ञता ही बुद्धिमत्ता की गारंटी नहीं है। अर्डेल्ट ने कहा, "बुद्धिमत्ता का अर्थ है कि बुद्धिमान लोग कुछ जानते हैं। तो यह ज्ञान है। लेकिन बुद्धिमान लोगों को क्वांटम भौतिकी के नवीनतम विकास की जानकारी होना आवश्यक नहीं है। बुद्धिमान लोग जीवन के बारे में जानते हैं। वे विशेष रूप से जीवन के पारस्परिक पहलुओं के बारे में जानते हैं: दूसरों से कैसे संबंध बनाना है, दूसरों को कैसे समझना है। और जीवन के आंतरिक पहलुओं के बारे में भी: स्वयं को समझना।"

बात यह नहीं है कि बुद्धिमान होना या क्वांटम भौतिकी का ज्ञान होना बुद्धिमत्ता के विपरीत है, या यह कि मूर्ख बनकर आप बुद्धिमान बन सकते हैं। बात यह है कि यदि आप बुद्धिमान बनना चाहते हैं, तो आपको बुद्धिमान बनना होगा, न कि होशियार या अधिक जानकार बनना। किसी न किसी स्तर पर, हम सभी जानते हैं कि अर्देल्ट, ग्रॉसमैन और स्टार ट्रेक का यह मानना सही है कि बुद्धिमत्ता, बुद्धिमत्ता से भिन्न है, और अधिक जटिल और मूल्यवान है। तो फिर आजकल, हम अक्सर किसी की प्रशंसा में सबसे बड़ी बात यही क्यों कहते हैं, "वह बहुत बुद्धिमान है"?

बुद्धिमत्ता संतुलन है। बुद्धिमत्ता अनेक क्षेत्रों में शक्तियों का संतुलन बनाए रखती है, ताकि कोई भी क्षेत्र हावी न हो और प्रत्येक क्षेत्र दूसरे का समर्थन करे। इसमें अन्य

पहलुओं में भी संतुलन शामिल है। बुद्धिमत्ता का एक गुण जो युगों और संस्कृतियों में लगातार सामने आता है, वह है भावनात्मक संतुलन। बुद्धिमत्ता का अर्थ किसी भी तरह से हमेशा शांत और स्थिर रहना नहीं है; बल्कि इसका अर्थ है भावनाओं को नियंत्रित करने में निपुण होना, और इस प्रकार उत्तेजक परिस्थितियों में आपा खोने की संभावना कम होना। (जैसा कि मेरे पिता कहते थे, छोटी-मोटी बातों पर बड़ी प्रतिक्रिया न देना।) यदि आप बुद्धिमान हैं, तो कवि रूडयार्ड किपलिंग के शब्दों में, आप "अपने आप पर नियंत्रण रख सकते हैं, जबकि आपके आसपास के सभी लोग अपना आपा खो रहे हों।"

बुद्धिमत्ता का एक और महत्वपूर्ण पहलू है: अनिश्चित और अस्पष्ट परिस्थितियों में भावनात्मक और बौद्धिक संतुलन बनाए रखने की क्षमता। यह चुनौतीपूर्ण है, क्योंकि मनुष्य निश्चितता और स्पष्टता की तलाश में रहता है, भले ही इसके लिए हमें महत्वपूर्ण बारीकियों को नज़रअंदाज़ करना पड़े। जेमी होम्स अपनी पुस्तक "नॉनसेंस: द पावर ऑफ नॉट नोइंग" में लिखते हैं, "अस्पष्टता को दूर करने की इच्छा गहरी जड़ें जमा चुकी है, इसके कई पहलू हैं और यह अक्सर खतरनाक होती है। तनाव के समय, मनोवैज्ञानिक दबाव हमें असंगत साक्ष्यों को नकारने या खारिज करने के लिए विवश करते हैं, जिससे हम ऐसी स्थिति में भी निश्चितता और स्पष्टता का आभास करने लगते हैं जहाँ वास्तव में कुछ भी नहीं होता।" जेस्टे तर्क देते हैं कि अनिश्चितता और अस्पष्टता के बीच सही निर्णय लेने की क्षमता बुद्धिमत्ता के मूल गुणों में से एक है।

ज्ञान चिंतनशील होता है। जैसा कि मैंने पहले बताया, अर्देल्ट और उनके विचार के अन्य अनुयायी ज्ञान को तीन क्षेत्रों में दक्षता का संयोजन मानते हैं। पहला क्षेत्र संज्ञानात्मक (ज्ञान और बुद्धि से संबंधित), दूसरा भावात्मक (करुणा और भावना से संबंधित), और तीसरा चिंतनशील—लेकिन चिंतनशील का अर्थ मात्र मनन से कहीं अधिक है। अर्देल्ट ने कहा, “ज्ञान के चिंतनशील आयाम को मूल रूप से विभिन्न दृष्टिकोणों से घटनाओं और परिघटनाओं को देखने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जाता है। यह स्वयं को बाहरी दृष्टिकोण से देखने की क्षमता भी है। ऐसा करके, घटनाओं और परिघटनाओं को एक अलग दृष्टिकोण से देखकर, लोग न केवल दुनिया की व्यापक समझ प्राप्त करते हैं, बल्कि स्वयं की भी व्यापक समझ प्राप्त करते हैं। इससे अहंकार कम होता है। यह अन्य लोगों के प्रति अधिक सहानुभूति और करुणा विकसित करने में भी सहायक होता है।”

अंग्रेजी भाषा में अर्देल्ट द्वारा वर्णित गुण के लिए कोई सटीक शब्द नहीं है। बोलचाल की भाषा में, चिंतन, आत्म-समझ और आत्म-जागरूकता का अर्थ अंतर्मुखी आत्म-चिंतन या मानसिक आत्म-मग्नता होता है: एक प्रकार का अहंकारी आत्म-अन्वेषण, जो सही अवधारणा नहीं है। अन्य मनोवैज्ञानिकों ने आत्म-उत्कृष्टता शब्द का प्रयोग किया है, लेकिन यह एलएसडी के नशे जैसा लगता है। वैराग्य और वस्तुनिष्ठता भी उपयुक्त संदर्भ में हैं, लेकिन इनका अर्थ अलगाव या गणनात्मक उदासीनता हो सकता है। अपनी भावनाओं और दृष्टिकोण से दूरी बनाने की क्षमता को हम चाहे जो भी नाम दें, यह ज्ञान के संज्ञानात्मक और करुणामय तत्वों के मार्ग प्रशस्त करती है। अर्देल्ट ने कहा, "मुझे लगता है कि तीनों में से चिंतनशील आयाम सबसे महत्वपूर्ण है। यह आपको अन्य दो आयामों तक ले जाता है।"

बुद्धिमत्ता सक्रिय होती है। चिंतन, चाहे कितना भी आवश्यक क्यों न हो, पर्याप्त नहीं है। जेस्टे, कैथरीन बैंगेन और थॉमस मीक्स लिखते हैं, "व्यवहार या क्रिया बुद्धिमत्ता का एक अनिवार्य हिस्सा है। एक व्यक्ति बुद्धिमानी से सोच सकता है, लेकिन जब तक वह बुद्धिमानी से कार्य नहीं करता, तब तक वह वास्तव में बुद्धिमत्ता का प्रतीक नहीं बन सकता।"

बुद्धिमानी से काम करना, बुद्धिमानी से तर्क करने से कहीं अधिक कठिन है, यहाँ तक कि (शायद विशेष रूप से) अति बुद्धिमान लोगों के लिए भी। याद कीजिए कि मनोवैज्ञानिक जोनाथन हैड्ट ने पाया कि डेटिंग के मामले में वे अपने ही विवेक का पालन करने में असमर्थ थे। उनके "सवार" को यात्रा का सर्वोत्तम मार्ग दिखाई देता था, लेकिन उनके "हाथी" के अपने विचार थे। हैड्ट के इस उदाहरण को आगे बढ़ाते हुए, जब हम बुद्धिमानीपूर्ण व्यवहार और बुद्धिमानीपूर्ण तर्क की बात करते हैं, तो हम न तो सवार के तर्क-वितर्क की बात कर रहे होते हैं और न ही हाथी की सहज प्रवृत्ति की। हम इस बारे में बात कर रहे हैं कि जब सवार और हाथी मिलकर सर्वोत्तम मार्ग की पहचान करते हैं और सामंजस्य में उस पर चलते हैं, तो हम कैसे सोचते और व्यवहार करते हैं।

क्योंकि बुद्धिमत्ता हमें कार्य करने के लिए प्रेरित करती है, इसलिए इसमें एक और रोचक गुण है कि यह हम पर प्रभाव डालती है। अर्देल्ट ने मुझसे कहा, "बुद्धिमत्ता साकार ज्ञान है। यह व्यक्ति को रूपांतरित करती है। बौद्धिक ज्ञान ऐसा नहीं करता, बस आप अधिक जान जाते हैं।" 2004 में, फ्लोरिडा विश्वविद्यालय की सुसान ब्लक

और वियना विश्वविद्यालय की जूडिथ ग्लूक ने बुद्धिमत्तापूर्ण कार्य करने, कहने या सोचने के लोगों की कहानियाँ एकत्र कीं। अधिकांश लोगों ने अपने बुद्धिमत्तापूर्ण क्षणों को एक मूल्यवान सबक सिखाने या किसी समस्या पर काबू पाने के रूप में याद किया, उदाहरण के लिए किसी नकारात्मक स्थिति से सकारात्मक परिणाम प्राप्त करना। सामान्य ज्ञान और बुद्धि में आमतौर पर जीवन को प्रभावित करने वाले ऐसे प्रभाव नहीं होते।

ज्ञान हम सभी के लिए व्यक्तिगत रूप से लाभकारी है। हाल के अध्ययनों से पता चला है कि ज्ञान का संबंध बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य, बेहतर मानसिक स्वास्थ्य, खुशी, जीवन संतुष्टि, निपुणता और लचीलेपन के साथ-साथ व्यसन और आवेगशीलता में कमी से भी है। हम पूरी तरह से निश्चित नहीं हो सकते कि इसका प्रभाव किस दिशा में है: समृद्धि से ज्ञान में वृद्धि हो सकती है, और इसका उल्टा भी सच है। लेकिन एक और संकेत है जो दर्शाता है कि ज्ञान अपने आप में एक सकारात्मक प्रभाव है: यही सकारात्मक संबंध व्यक्तियों के बीच ही नहीं, बल्कि उनके भीतर भी बने रहते हैं। समय-सूचियों (जिनमें लोगों ने दिन भर की अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को दर्ज किया) का अध्ययन करते हुए, ग्रॉसमैन और उनके कई सहयोगियों ने पाया कि जब लोग विवेकपूर्ण तर्क-वितर्क की स्थिति में होते हैं, तो वे अधिक तीव्र सकारात्मक भावनाओं और कम तीव्र नकारात्मक भावनाओं का अनुभव करते हैं, उनका भावनात्मक नियंत्रण बेहतर होता है और वे अधिक क्षमाशील होते हैं।

ज्ञान हम सबके लिए सामूहिक रूप से लाभकारी है। क्या किसी स्वस्थ समाज ने कभी ज्ञान की कमी की कामना की है? बिलकुल नहीं, और इसके पीछे ठोस कारण हैं। ज्ञान से अर्थशास्त्रियों द्वारा वर्णित "सकारात्मक सामाजिक बाह्यताएँ" प्राप्त होती हैं। दूसरे शब्दों में, हमारे बीच बुद्धिमान लोगों और उनके व्यवहार का लाभ हम सभी के जीवन को बेहतर बनाने में सहायक होता है, चाहे वे बुद्धिमान हों या मूर्ख। यह शायद ज्ञान का सबसे विशिष्ट और महत्वपूर्ण गुण है, जिस पर सभी आधुनिक परिभाषाएँ सहमत हैं और जोर देती हैं। दिलीप जेस्टे और थॉमस मीक्स लिखते हैं, "प्राचीन और आधुनिक साहित्य दोनों में ज्ञान के सबसे सुसंगत उपघटकों में से एक है, सामान्य भलाई को बढ़ावा देना और स्वार्थों से ऊपर उठना।"

अगर आप गौर करें तो, बुद्धिमत्ता की सभी खूबियों में एक बात समान है - सामाजिक समस्याओं को सुलझाने में इसकी उपयोगिता। समझदारी भरी सोच लोगों

को दूसरों की भावनाओं को समझने में मदद करती है; यह अमूर्त बौद्धिक चिंतन पर नहीं, बल्कि आपसी संघर्षों और अन्य सामाजिक समस्याओं को सुलझाने पर केंद्रित होती है; यह केवल विचारों में नहीं, बल्कि कार्यों में भी प्रकट होती है। यह हमारे रिश्तों की गुणवत्ता में सुधार करके हमारे जीवन को बेहतर बनाती है - और चूंकि हर रिश्ते में कम से कम एक व्यक्ति शामिल होता है, इसलिए यह दूसरों के जीवन को भी बेहतर बनाती है। यह व्यावहारिक सलाह देकर, खुद को फैलाकर खुद को व्यक्त करती है; और जब अच्छी सलाह मानी जाती है, तो बुद्धिमत्ता संक्रामक होती है। स्वभाव से, यह समभाव और संतुलन की ओर झुकी होती है, जो समझौता और संघर्ष समाधान के लिए आवश्यक गुण हैं। मैं अनगिनत बार किसी समझदार दोस्त को मेरे गुस्से को शांत करते हुए देख चुका हूँ, चाहे यह कहकर कि जिस व्यक्ति से मैं नाराज़ हूँ उसकी बात में दम हो सकता है, या यह सुझाव देकर कि मैं किसी गलती या गलतफहमी में कोई बुरी मंशा देख रहा हूँ, या यह समझाकर कि मामले को जाने देना ही समझदारी है। बुद्धिमानी भरी सलाह कभी-कभी अत्यंत उच्च विचारों वाली या सिद्धांतों से भरी होती है, लेकिन उतनी ही बार यह हमें "सिद्धांतों से ऊपर उठकर सही काम करने" के लिए प्रेरित करती है, जैसा कि उपन्यासकार जोसेफ हेलर ने कहा था। यह अक्सर विचारधारा के विपरीत अपनी अभिव्यक्ति प्रस्तुत करती है।

मेरा मानना है कि बुद्धिमत्ता का सबसे मूलभूत गुण यही है: आप किसी निर्जन द्वीप पर अकेले रहकर वास्तव में बुद्धिमान नहीं हो सकते। आप चतुर, साधन संपन्न, बुद्धिमान, कुशल और कई अन्य गुणों से संपन्न हो सकते हैं। आप बुद्धिमत्ता के विभिन्न पहलुओं को प्रदर्शित कर सकते हैं: किसी बचावकर्ता की भूमिका को समझना, जीवित रहने के लिए उपयोगी ज्ञान होना, या विवेकपूर्ण निर्णय लेना। लेकिन जब तक आप अकेले हैं, तब तक आप केवल संभावित रूप से ही बुद्धिमान हैं। बुद्धिमत्ता का उद्देश्य सामाजिक सद्भाव और हमारे आसपास के लोगों की भलाई है, न कि केवल स्वयं की।

1996 में, दार्शनिक इसाया बर्लिन ने अपनी पुस्तक "द सेंस ऑफ रियलिटी: स्टडीज इन आइडियाज एंड देयर हिस्ट्री" में राजनीतिक क्षेत्र में ज्ञान का एक यादगार वर्णन लिखा:

> राजनीतिज्ञों में जिसे बुद्धिमत्ता या राजनीतिक कौशल कहा जाता है, वह ज्ञान से अधिक समझ है—प्रासंगिक तथ्यों से इस प्रकार का परिचय कि यह जानने वाले व्यक्ति को यह बताने में सक्षम बनाता है कि क्या किससे मेल खाता है: दी

> गई परिस्थितियों में क्या किया जा सकता है और क्या नहीं, किन परिस्थितियों में कौन से साधन कारगर होंगे और किस हद तक, बिना यह बताए कि वे यह कैसे जानते हैं या वे क्या जानते हैं।

बर्लिन ने सामाजिक व्यावहारिकता के उस अवर्णनीय, फिर भी विशिष्ट और मूर्त गुण को बखूबी व्यक्त किया है। ठीक ऐसा ही एक राजनेता ने भी किया, जिसने अमेरिका के सामने अब तक की सबसे कठिन सामाजिक समस्याओं में से एक का सामना किया। 1962 में, मिसिसिपी राज्य के उनतालीस वर्षीय कर संग्रहकर्ता ने केंटकी के डैनविल स्थित सेंटर कॉलेज में "व्यावहारिक राजनेता के बचाव में" शीर्षक से एक भाषण दिया। उनका नाम विलियम एफ. विंटर था, और वे 1980 के दशक की शुरुआत में मिसिसिपी के सबसे सम्मानित राज्यपालों में से एक बने। इसके बाद, उन्होंने मिसिसिपी विश्वविद्यालय के विलियम विंटर इंस्टीट्यूट फॉर रेशियल रिकंसिलिएशन का नेतृत्व किया, जहाँ इस अध्याय को लिखते समय भी वे सक्रिय थे। लेकिन 1962 में वे एक गुमनाम अधिकारी थे जो देश के सबसे जटिल और संघर्षपूर्ण मुद्दे, यानी नस्लीय संबंधों को सुलझाने का प्रयास कर रहे थे। "वह एक ऐसे राज्य में उदारवादी थे, जहाँ 'उदारवादी' शब्द ही निंदा और अपमान का पर्याय बन चुका था," लेखक और सामाजिक दार्शनिक डेविड ब्लैंकेनहॉर्न कहते हैं, जो 1950 और 1960 के दशक में मिसिसिपी में पले-बढ़े और उस तनावपूर्ण दौर के साक्षी रहे। 2016 में 'द अमेरिकन इंटरेस्ट' पत्रिका में विंटर का विश्लेषण करते हुए, ब्लैंकेनहॉर्न 1962 के उस दौर को याद करते हैं जब नस्लीय राजनीति के आवेश में डूबे हुए दक्षिणी लोकलुभावन नेताओं ने समझौते को आत्मसमर्पण करार दिया और लड़ने की कसम खाई (यह राजनीतिक प्रवृत्ति आज भी पूरी तरह से खत्म नहीं हुई है)।

विंटर ने एक अलग ही अंदाज़ में बात की। उन्होंने सेंटर कॉलेज में अपने श्रोताओं से कहा, "समझौता करने की इच्छा में बहुत साहस लगता है।" "मैंने जिन सबसे साहसी लोक अधिकारियों को जाना है, उनमें से कुछ शांत स्वभाव के, समर्पित और तर्कसंगत व्यक्ति रहे हैं, जिन्होंने सबसे कठिन दबावों के बावजूद अलोकप्रिय लेकिन आवश्यक समझौतों को स्वीकार करवाने के लिए काम किया, जबकि आडंबरपूर्ण वक्ताओं ने उन्हें देशद्रोही या इससे भी बदतर करार दिया।" उन्होंने कहा कि व्यावहारिक राजनेता समझौता करना पसंद नहीं करते। किसी भी अन्य व्यक्ति की तरह, वे भी अपनी बात

मनवाना चाहते हैं। लेकिन वे जानते हैं कि समझौता करने का समय कब आता है, और फिर वे यह भी जानते हैं कि इसे कैसे करना है। उन्होंने कहा कि अमेरिकी,

> हम व्यावहारिक राजनीतिज्ञ और शासन की अनिश्चित प्रक्रियाओं में उनके द्वारा किए गए समायोजन के बहुत ऋणी हैं। यदि वे कुछ हद तक अनिश्चित हैं, तो इसका कारण यह है कि वे जानते हैं कि निश्चितता हमेशा सत्यता की कसौटी नहीं होती। यदि वे बुद्धिजीवी नहीं हैं, तो इसका कारण यह है कि वे जानते हैं कि सभी उत्तर पुस्तकों में नहीं मिलते। यदि वे कुछ हद तक परिपूर्ण नहीं हैं, तो इसका कारण यह है कि वे अपूर्ण व्यक्तियों से निपट रहे हैं।

विंटर उन विशेषताओं के समूह का वर्णन कर रहे थे जिनके बिना हम एक विविधतापूर्ण, विभाजित देश में एक साथ रहने की उम्मीद नहीं कर सकते। वे बुद्धिमत्ता का वर्णन कर रहे थे।

* * *

तो चलिए, थॉमस कोल की नदी की ओर लौटते हैं, वह धारा जो हमारी कहानी में बहती है। जैसे-जैसे वॉयजर की रेत घड़ी में रेत गिरती है, नदी का मार्ग और धारा मुड़ती जाती है। मध्य मार्ग में एक अंतर्धारा निराशा और हताशा की ओर खींचती है, भले ही हमारी परिस्थितियाँ वस्तुतः अच्छी प्रतीत हों; फिर यह दिशा बदल लेती है और आने वाले दशकों में आश्चर्यजनक भावनात्मक पुरस्कारों की ओर खींचती है। कोल की नदी के जलविज्ञान को जानते हुए, हम एक महत्वपूर्ण प्रश्न पूछने की स्थिति में हैं। क्या नदी की धारा और उसका विचित्र उलटफेर किसी उद्देश्य से है—व्यक्तियों के लिए, समाज के लिए? क्या उम्र की अंतर्धारा किसी कारण से स्वयं पर ही वापस मुड़ती है?

हाँ। हम एक सामाजिक, जनजातीय प्रजाति हैं। हम समूहों में सह-अस्तित्व के लिए विकसित हुए हैं, और हम अपने सामाजिक स्वभाव पर निर्भर रहते हैं ताकि अपने जीनों को फलते-फूलते बच्चों, नाती-पोतों और उससे आगे की पीढ़ियों तक पहुँचाने की संभावना को अधिकतम कर सकें। यह स्वाभाविक है कि हम युवावस्था में प्रयासशील, महत्वाकांक्षी और प्रतिस्पर्धी बनने के लिए, युवावस्था के आरंभ में जितनी जल्दी हो सके ऊँचाई प्राप्त करने के लिए, सामाजिक प्रतिष्ठा और उससे जुड़े सामाजिक, भौतिक और यौन विशेषाधिकारों को प्राप्त करने के लिए प्रोग्राम किए गए हैं। यह भी स्वाभाविक है कि संतानोत्पत्ति और पालन-पोषण के प्रमुख वर्ष बीत जाने के बाद हम एक अलग भूमिका की ओर अग्रसर हों: एक ऐसी भूमिका जो समाज की भलाई, अपने

समुदायों और समूहों के लोगों के विकास, और जनजाति में जीवन की चुनौतियों का सामना करने में मदद करने की ओर अधिक उन्मुख हो। और यह भी स्वाभाविक है कि इन दोनों के बीच एक संक्रमणकालीन दौर हो: एक ऐसा समय जो कभी-कभी अटपटा, कठिन और भ्रमित करने वाला हो, जब हम न तो पूरी तरह से यहाँ होते हैं और न ही पूरी तरह से वहाँ। यदि उम्र के साथ ज्ञान बढ़ता है, तो हम सुख के वक्र के सामाजिक और संभवतः जैविक तर्क के बारे में एक सार्थक और अंततः उत्साहवर्धक कहानी बता सकते हैं। यह वक्र वह धारा है जिसे पार करके हम जीवन के प्रति कम आत्मकेंद्रित, अधिक संतोषजनक दृष्टिकोण की ओर बढ़ते हैं।

अगर उम्र के साथ बुद्धिमत्ता बढ़ती है, तो मैं यह कहना चाहूंगा कि समकालीन विज्ञान यह साबित करता है कि उम्र के साथ बुद्धिमत्ता बढ़ती है, या उम्र और बुद्धिमत्ता का निरंतर संबंध है। हालांकि, अभी तक शोध इस बारे में स्पष्ट नहीं है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि बुद्धिमत्तापूर्ण तर्क क्षमता उम्र के साथ बढ़ती है। इगोर ग्रॉसमैन और उनके चार सहयोगियों ने बुद्धिमत्ता और बुद्धि पर अपने 2013 के अध्ययन में यही निष्कर्ष निकाला। लेकिन 2014 में प्रकाशित एक अन्य शोध पत्र में, ग्रॉसमैन और एथन क्रॉस ने वृद्ध और युवा वयस्कों की बुद्धिमत्तापूर्ण तर्क क्षमता में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया। 2012 में साइकोलॉजिकल साइंस में प्रकाशित एक अन्य अध्ययन में, ग्रॉसमैन और उनके छह सहयोगियों ने अमेरिका और जापान में पारस्परिक संघर्षों के बारे में बुद्धिमत्तापूर्ण तर्क क्षमता का अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि अमेरिकियों में बुद्धिमत्तापूर्ण तर्क क्षमता उम्र के साथ बेहतर होती है, लेकिन जापानियों में नहीं। और इसी तरह, अर्डेल्ट, जेस्टे और अन्य के शोध में भी यही बात सामने आती है।

सबूतों को देखते हुए, मुझे नहीं लगता कि हम यह कह सकते हैं कि बुढ़ापा अपने आप या अनिवार्य रूप से किसी को बुद्धिमान बना देता है। हालांकि, मुझे लगता है कि हम यह कह सकते हैं: अन्य बातों के समान रहने पर, बुढ़ापा आने की प्रक्रिया से जीवन के उत्तरार्ध में बुद्धिमान बनना आसान हो जाता है। एक तरह से कहें तो, यह हमें बेहतर क्षमता प्रदान करता है।

अधिक संतुलन और समभाव; अधिक संतुष्टि और कम पछतावा; अधिक निपुणता और व्यावहारिक अनुभव; आंतरिक और बाहरी दुविधा और संघर्ष के साथ अधिक सहजता; सामाजिक संबंधों में निवेश करने और मेरे साक्षात्कारकर्ता पॉल द्वारा "दूसरों के स्वरूप को पहचानने" पर अधिक जोर: हाल के शोध में, ये परिवर्तन उम्र और ज्ञान

दोनों से जुड़े पाए जाते हैं। पॉल के उपमा को अपनाते हुए, ये ज्ञान के उपकरण हैं। इस अध्याय की शुरुआत में और इस पुस्तक में अन्यत्र मैंने जो कहानियाँ सुनाईं, उनमें इनका उल्लेख मिलता है। एंड्रयू "चमकीले पुरस्कारों" से दूर होकर मित्रों, परिवार और धर्म की ओर मुड़ता है। पॉल पूर्णता की अपनी प्रतिष्ठा-सचेत खोज को त्याग देता है और मूल अमेरिकी आरक्षणों पर अपने काम में अर्थ पाता है। डेविड अपनी उद्यमशीलता की ऊर्जा को दूसरों को परियोजनाएँ शुरू करने में मदद करने की ओर लगाता है। क्रिस्टीन दुनिया को बचाने के बजाय पक्षियों को बचाती है। उनके सभी वृत्तांतों में, और कई अन्य वृत्तांतों में जिन्हें यहाँ शामिल करने के लिए मेरे पास जगह नहीं है, हम बढ़ते ज्ञान के तत्व देख सकते हैं: समभाव की ओर बढ़ना, व्यावहारिक समस्या समाधान और चिंतन की ओर बढ़ना, और दूसरों को प्राथमिकता देने की ओर बढ़ना।

मैंने कई ऐसे लोगों का इंटरव्यू लिया है जिन्होंने पचास और उससे अधिक उम्र में संतुष्टि व्यक्त की। उनमें से कुछ ही लोगों ने सहज रूप से 'बुद्धि' शब्द का प्रयोग किया। आज यह शब्द हमारी रोजमर्रा की शब्दावली का मुश्किल से ही हिस्सा है। फिर भी, बुद्धि की गहराई को समझने वाला कोई भी व्यक्ति इसके संकेत को स्पष्ट रूप से सुन सकता है। उदाहरण के लिए, मुझे चिप का इंटरव्यू याद है, जो सेना से सेवानिवृत्त और अंशकालिक लिमोसिन ड्राइवर हैं, जिन्होंने साठ के दशक के मध्य में अपने जीवन की संतुष्टि को आठ अंक दिए, जो अब तक का उनका उच्चतम स्तर था। जब मैंने उनसे पूछा कि क्यों, तो उन्होंने कहा कि उन्होंने धैर्य विकसित कर लिया है जिसकी कमी उनमें युवावस्था में थी; कि वे दूसरों के प्रति कम आलोचनात्मक हो गए हैं; कि भौतिक चीजों का महत्व कम हो गया है। ("मैं करोड़पति नहीं हूँ," उन्होंने कहा। "मैं हजारपति भी नहीं हूँ। मुझे इससे कोई दुख नहीं है। बहुत सारा पैसा मुसीबत लाता है।") शायद सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्होंने कहा कि उन्होंने उन संघर्षों से बचना सीख लिया है जो कभी उनके जीवन में आम थे, जिसके परिणामस्वरूप तीन असफल विवाहों के बाद उनका चौथा विवाह सफल हो रहा है। "जब मैं छोटा था, तो छोटी-छोटी बातें मुझे परेशान कर देती थीं," उन्होंने कहा। अब मैं ऐसा व्यक्ति बन गया हूँ कि आपसे बहस करने से पहले मैं मामले को सुलझाने का कोई रास्ता ढूंढूंगा। मैं समझौता करने की कोशिश करूंगा। अगर नहीं, तो हम इसे कुछ समय के लिए टाल देंगे और बाद में इस पर विचार करेंगे। वाकई, बहुत ही समझदारी भरी बात है!

बेशक, हमें युवाओं की दुनिया को बचाने की महत्वाकांक्षी, अहंकारी सोच पर अफ़सोस नहीं करना चाहिए। डेविड खुद सफल हुए बिना युवा उद्यमियों को उनके स्टार्टअप के बारे में सलाह नहीं दे सकते थे। खुशी के वक्र के दोनों ढलानों का अपना एक उद्देश्य है। वह उद्देश्य हमें व्यक्तिगत रूप से खुश (या दुखी) होने में मदद करना नहीं है। अगर यह अंतर्धारा हमें पहले भव्यता, बेचैनी, अस्थिरता और सामाजिक प्रतिस्पर्धा की ओर ले जाती है, और बाद में यथार्थवाद, संतुष्टि, समभाव और सामाजिकता की ओर, और अगर अक्सर बीच में एक अप्रिय, दोनों दुनियाओं के सबसे बुरे दौर से गुज़रना पड़ता है—तो हमारी व्यक्तिगत भावनाएँ बिल्कुल गौण हैं। अगर सबूतों की मेरी व्याख्या सही है, तो खुशी का वक्र एक सामाजिक अनुकूलन है, हमारे भावनात्मक सॉफ़्टवेयर का एक धीमा रीबूट है जो हमें समाज में एक अलग भूमिका के लिए तैयार करता है। यह इसलिए अस्तित्व में आया क्योंकि इसने हमारे समुदायों को जीवित रहने और फलने-फूलने में मदद की।

थॉमस कोल जीवन की यात्रा को एक आंतरिक, एकाकी सफर के रूप में चित्रित करते हैं, जो मानवीय संगति या समाज से रहित है। वे वृद्धावस्था के व्यक्तिपरक मनोविज्ञान को दर्शाते हैं। 1830 और 1840 के दशक में काम करने वाले किसी व्यक्ति के लिए यह एक प्रभावशाली उपलब्धि है, जब मनोविज्ञान का आविष्कार अभी दशकों दूर था। फिर भी, मैं कोल के काम में निहित विडंबना का आनंद लेने से खुद को रोक नहीं पाता। जीवन की यात्रा एक आंतरिक यात्रा का व्यक्तिपरक चित्रण हो सकती है, लेकिन यदि मेरा तर्क सही है, तो नदी का घुमावदार मार्ग और उसके किनारे ठीक उसी चीज़ से बने हैं जो कोल के चित्रों में गायब है: दूसरों के साथ हमारी सामूहिक अंतःक्रियाएँ, जो युगों के दौरान हमारी संस्कृति या हमारे जीन या (संभवतः) दोनों के संयोजन में स्वयं को लिखती हैं।

इस महत्वपूर्ण पहलू में, कोल की एकाकी नदी यात्रा आखिरकार एक सामाजिक यात्रा है। हम मनुष्य इसे साझा करते हैं और सामूहिक रूप से इसे आकार देते हैं, भले ही हम इसे एक-एक करके तय करते हैं।

* * *

मुझे लगता है कि यह समझना कि खुशी का वक्र हमें सामुदायिक मूल्यों की ओर कैसे प्रेरित करता है, अध्याय 5 में मैंने जिस विरोधाभास का जिक्र किया था, उसे समझने में सहायक होता है। खुशी के वक्र का ढलान और गर्त आशावाद के कम होने का

प्रतिनिधित्व करते हैं: मनोवैज्ञानिकों द्वारा अवसादग्रस्त यथार्थवाद कहे जाने वाले इस भाव की ओर एक लंबा, धीमा समायोजन। हम भविष्य की खुशियों के प्रति अपनी अपेक्षाओं को कम कर देते हैं। भावनात्मक रूप से, हम अपने लक्ष्य कम कर लेते हैं और संतुष्ट रहना सीख जाते हैं। संतुष्ट रहने से हमारी तृप्ति बढ़ती है।

समझौता? यह तो नीरस लगता है। यह तो मानो अनिच्छा से सीमित और अभावग्रस्त संतोष को स्वीकार करना है: मानो अपने युवावस्था के सपनों को त्यागने और अपनी युवावस्था की आशाओं के टूटने को स्वीकार कर लेना है। यह तो मानो निराशावादी यथार्थवाद है।

फिर भी, अधिकांश लोग अवसाद, निराशा और मंदी जैसी स्थितियों का अनुभव बिल्कुल नहीं करते। दूर-दूर तक नहीं। परिवर्तन के दौर से गुज़रे लोगों से मेरी बातचीत में, मैंने शायद ही कभी निराशा या हताशा के भाव सुने। मैंने सुना कि नए सिरे से शुरुआत के बाद का जीवन अधिक समृद्ध प्रतीत होता है, जो किसी भी नुकसान की भरपाई से कहीं अधिक है।

कुछ हद तक, यह पिछले अध्याय में देखे गए मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों का परिणाम होना चाहिए: सकारात्मकता प्रभाव, सामाजिक-भावनात्मक चयन, इत्यादि। हालांकि, कुछ हद तक, यह उस बात का परिणाम है जिसे अरस्तू ने fMRI स्कैन और बड़े डेटा के बिना ही समझ लिया था: ज्ञान हमें समृद्ध करता है। यह न केवल हमारे ज्ञान को बदलता है, बल्कि हमारे मूल्यों को भी बदलता है; और ऐसा करके यह हमारे व्यक्तित्व और दुनिया को देखने के हमारे नजरिए को भी बदल देता है।

जेरी हिर्श, जिनकी उम्र हमारी बातचीत के समय सत्तर के आसपास थी (उन्होंने मुझे अपना असली नाम इस्तेमाल करने की अनुमति दी), ने इस बदलाव का मार्मिक वर्णन किया। वे मेरे गृहनगर फीनिक्स, एरिज़ोना में स्थित एक परोपकारी संस्था, लोडस्टार फाउंडेशन के अध्यक्ष थे। अपने करियर के शुरुआती दौर में उन्होंने शॉपिंग सेंटर बनाकर खूब पैसा कमाया था। उन्हें लगता था कि उनका जीवन अच्छा चल रहा है—जब तक कि अड़तालीस साल की उम्र में उनका वैवाहिक जीवन टूट नहीं गया। तलाक के बाद उन्हें अवसाद, आत्महत्या का प्रयास, अस्पताल में भर्ती होना पड़ा और उन्होंने अपने जीवन पर गहराई से विचार किया। "मुझे एहसास हुआ कि मेरी कब्र पर लिखा होगा, 'हिर्श से पहले 426 केमार्ट थे, और अब 693 केमार्ट हैं।' क्या मैं यही अपनी विरासत बनाना चाहता हूँ? मैंने कहा नहीं। कुछ और होना चाहिए।" वे वापस

पढ़ाई करने गए, फिर आध्यात्मिकता का अध्ययन किया, “हमेशा इस खोज में लगे रहे कि मेरे जीवन को और अधिक अर्थ क्या दे सकता है।” अंत में उन्होंने परोपकार को अपना जीवन चुना। मैंने यह निष्कर्ष निकाला कि अगर मैं किसी की मदद कर पाता हूँ, तो इससे मेरे जीवन को और अधिक अर्थ मिलेगा। संयोगवश, मैंने दूसरों की जितनी अधिक मदद की, मुझे उतना ही अधिक संतोष मिला। और मैं यही कर रहा हूँ।

उन्होंने अपने जीवन की संतुष्टि में एक महत्वपूर्ण बदलाव महसूस किया: यह केवल मात्रात्मक बदलाव नहीं था, जैसे कि कैंट्रिल रेटिंग में वृद्धि, बल्कि कुछ अधिक मौलिक बदलाव था, जीवन की गुणवत्ता की अवधारणा में उनके लिए एक बड़ा परिवर्तन। उनके मामले में, इस महत्वपूर्ण बदलाव के लिए एक संकट की आवश्यकता थी। “मुझे अन्य प्रकार के प्रयासों से मिलने वाली खुशी और संतुष्टि की गहराई का ज्ञान नहीं था। मुझे नहीं पता था कि इसका एक गहरा स्तर भी है। मेरे भीतर के उन आवरणों को हटाने के लिए किसी चीज की आवश्यकता थी।”

मैंने 'गहराई' शब्द को अपने शुरुआती साक्षात्कारों में से एक में सुना था, जब मैंने खुशी और उम्र के बीच संबंध का अध्ययन करना शुरू किया था। मैं कार्ला से बात कर रही थी, जो चौवन वर्ष की आयु में खुशी के बढ़ते स्तर पर पहुँच चुकी थीं। जब हमारी बातचीत हुई, तो कार्ला की जीवन संतुष्टि का स्तर ऊंचा था और लगातार बढ़ रहा था। उन्होंने मुझे बताया कि पचास की उम्र में, वह उन दोस्ती का पहले से कहीं अधिक आनंद ले रही थीं जिन्हें उन्होंने कई वर्षों में संजोया था। वह खुद को अधिक व्यवस्थित और अधिक कुशल महसूस कर रही थीं। वह पड़ोस के नागरिक संघ के साथ अधिक काम कर रही थीं और चर्च में स्वयंसेवा करना शुरू कर दिया था। उन्होंने बताया कि उन्हें जीवन में एक अतिरिक्त गहराई का पता चला है, एक अमूर्त आयाम जो उनके बीसवें दशक के दौरान उनकी समझ से परे था। "तब मैं हमेशा आगे बढ़ने और वर्तमान में जीने के बजाय भविष्य की ओर देखने में लगी रहती थी। अब मैं वर्तमान के लिए आभारी महसूस करती हूं। रोज़मर्रा के आधार पर मैं शायद वही काम करती हूं, लेकिन मैं अलग महसूस करती हूं।"

बिल्कुल सही: जीवन वही है, फिर भी अलग सा लगता है। और इसीलिए, ज़ाहिर है, यह वही जीवन नहीं है। नदी यात्री को बदल देती है, न केवल दृश्य को। हालाँकि नदी के मोड़ के पार की दुनिया अवास्तविक आशावाद की परत के बिना कम रोमांचक लगती है, लेकिन यह खाली या संकीर्ण नहीं लगती। यह अधिक समृद्ध और गहरी

लगती है। यही ज्ञान की शुरुआत है।

8

स्वयं की सहायता करना

यू से कैसे गुजरें

कार्ल के साथ मेरे पहले साक्षात्कार के एक साल बाद, जिसका मामला इस पुस्तक की शुरुआत में है, हम दोपहर के भोजन पर मिले। वह छियालीस वर्ष का था, और हालात बेहतर नहीं थे।

मैंने कोई नोट्स नहीं लिए। हम बस बातें साझा कर रहे थे। इस किताब के लिए मेरे साक्षात्कार कुछ अंतरंग पहलुओं को उजागर करते हैं। इसके लिए उच्च स्तर के भरोसे की आवश्यकता होती है। हमारी पहली बातचीत में, कार्ल ने मुझे उन भावनाओं के बारे में बताया जिन पर वे अपनी पत्नी से भी चर्चा करने में सहज नहीं थे। उसके बाद, भरोसा दोस्ती में बदल गया। मुझे उनके जीवन में रुचि थी, और उन्हें मेरी किताब में। मैंने उन्हें खुशी के वक्र और बुढ़ापे के विरोधाभास के बारे में बताया। मैंने उन्हें हैनेस श्वेंड्ट का ग्राफ दिखाया, जो यह बताता है कि कैसे मध्य जीवन में, बीते वर्षों की जीवन संतुष्टि के बारे में संचित निराशा, भविष्य की जीवन संतुष्टि के बारे में घटते आशावाद के साथ मिलकर एक दुष्चक्र बनाती है। मैंने कार्ल को बताया कि सांख्यिकीय रूप से वे वक्र के सबसे निचले बिंदु पर हैं: एक ऐसा स्थान जहाँ अंतर्धारा वर्षों से संतुष्टि से लड़ रही है और ऐसा लगता है कि यह कभी दिशा नहीं बदलेगी। मैंने उन्हें उस व्यापक शोध के बारे में भी बताया जो दर्शाता है कि अंतर्धारा आमतौर पर उस समय दिशा बदल देती है जब आपको लगता है कि यह कभी नहीं बदलेगी। मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या खुशी के इस वक्र के बारे में दी गई यह जानकारी किसी ऐसे व्यक्ति के लिए मददगार हो सकती है जो निराशा के दौर से गुजर रहा हो। क्या ज्ञान से उसे सांत्वना या आगे बढ़ने की उम्मीद मिलेगी? या यह सिर्फ कागज़ पर छपा अमूर्त विज्ञान है?

मैंने जब उन्हें हैनेस श्वांड्ट का नकारात्मक प्रतिक्रिया चक्र दिखाया, उसके कुछ ही समय बाद उन्होंने ईमेल करके जवाब दिया: "वाह!" उन्होंने आगे कहा: "अपेक्षाओं का अंतर = निराशा/आदि की परिकल्पना मेरे मामले में बिल्कुल सही बैठती है। मेरी

शादी/करियर/आदि को लेकर मेरी अपेक्षाएँ वास्तविकता से मेल नहीं खातीं। वर्षों बीतने के साथ-साथ निराशा बढ़ती जाती है, और अंततः व्यक्ति कहता है, 'मैं असफल हो गया हूँ। यह एक बंद गली है। मैं क्या कर रहा हूँ?'" कार्ल ने "भ्रम/सपने/कल्पनाएँ पूरी न होने और उसके बाद की आंतरिक प्रतिक्रिया: इनकार, वास्तविकता का स्तब्ध/क्रोधित रूप से स्वीकार करना, निराशा और लड़ने या भागने की भावना" के बारे में लिखा। क्या व्यक्ति हिम्मत से आगे बढ़ता है, या काम, रिश्ते या घर से जान बचाकर भाग जाता है? फिर आता है, 'क्या मैं अपने जीवनसाथी को बताऊँ?'

"बच्चों को खाना खिलाने और मार्टिनी बनाने का समय हो गया है। वैसे भी, शराब चिंता को दूर करने में मरहम का काम करती है।"

कुंआ।

यह अच्छा नहीं लगा।

तो हमने मिलने का इंतज़ाम किया। थाई खाना खाते हुए उन्होंने बताया कि ज़्यादातर दिन वो काम से घर आकर खुद को फंसा हुआ महसूस करते हैं। इतनी सारी खुशियाँ होने के बावजूद भी वो खुद से नाराज़ और निराश थे। खुशी के वक्र के बारे में जानने से उनके सोचने वाले दिमाग को कुछ हद तक सुकून मिला। लेकिन ऐसा लगता है कि इससे उनके अंदर का वो हाथी शांत नहीं हुआ, जो आज भी, जैसा कि कार्ल ने मुझे एक साल पहले बताया था, उलझन में था, कुछ खोज रहा था और डरा हुआ था। कुछ सालों में राहत मिलने की उम्मीद भी उन्हें कोई खास तसल्ली नहीं दे रही थी।

कार्ल सोचता है: अब वह क्या कर सकता है?

* * *

साठ के दशक के शुरुआती दौर में कई लोगों की तरह, जोशुआ कोलमैन ने भी खुशी के उतार-चढ़ाव का अनुभव किया है और इसके बारे में बता सकते हैं। चालीस की उम्र में उन्होंने जो असंतोष महसूस किया था, उसके बारे में उन्होंने कहा, "अब स्थिति उलट गई है।" "मुझे जो चीजें पसंद नहीं हैं, उनके बारे में मुझे बहुत शांति है और जो चीजें मुझे पसंद हैं, उन्हें मैंने प्राथमिकता दी है।" कोलमैन अपने अनुभव साझा करने के लिए एक आदर्श स्थिति में हैं: वे सैन फ्रांसिस्को में व्यक्तियों और परिवारों के साथ काम करने वाले एक मनोवैज्ञानिक हैं। एक औसत सप्ताह में, उनके पास आने वाले एक या दो मरीज़ मध्य जीवन की किसी न किसी समस्या से जूझ रहे होते हैं। उनका मतलब मध्य जीवन संकट से नहीं है, बल्कि उस बेचैनी से है जिसका अनुभव उन्होंने खुद

चालीस की उम्र में किया था, निराशा की एक ऐसी बूंदा-बांदी जो निरंतर बनी रह सकती है, लेकिन यह नैदानिक अवसाद या चिंता से बिल्कुल अलग है। कोलमैन ने कहा कि उन्हें नहीं लगता कि उन्होंने कभी मध्य जीवन की इस मंदी को पूर्ण अवसाद का कारण बनते देखा है।

उन्होंने मुझसे कहा, "ऐसा लगता है कि चालीस की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते बहुत से लोग अपनी मनचाही चीज़ें हासिल कर चुके होते हैं। इसलिए उनके मन में एक बड़ा सवाल उठता है: अब आगे क्या? क्या बस इतना ही? चालीस की उम्र में करियर या परिवार बसाने के लिए ज़रूरी ऊर्जा तो रहती है, लेकिन ज़्यादातर चीज़ें पहले से ही तय होती हैं, इसलिए दूसरों से अपनी तुलना करने का ज़्यादा बड़ा कारण होता है। एक थेरेपिस्ट के तौर पर मैंने देखा है कि लोग लगातार अपने रिश्तों और परिस्थितियों की तुलना दूसरों से करते रहते हैं। जैसे-जैसे वे साठ और सत्तर की उम्र में पहुँचते हैं, वे ज़्यादा सहज हो जाते हैं।"

इस संदर्भ में, सुखवादी दौड़ को याद कीजिए। हम सफलता, उपलब्धि और प्रतिष्ठा से संतुष्टि की उम्मीद करते हैं, लेकिन लक्ष्य लगातार दूर होते जाते हैं, क्योंकि हमारा तुलनात्मक समूह लगातार आगे बढ़ता रहता है, और कोई न कोई हमेशा हमसे पहले ही आगे बढ़ चुका होता है। हम युवावस्था की प्रतिस्पर्धात्मक भावना को छोड़ने के लिए तैयार या सक्षम महसूस नहीं करते, और वृद्धावस्था के सामुदायिक मूल्यों का लाभ अभी तक नहीं उठा पाए हैं।

तो फिर क्या करें? एक जवाब है: सब कुछ। जीवन के हर पड़ाव पर जो भी व्यवहार और दृष्टिकोण आपके लिए अच्छे होते हैं, वे मध्य जीवन में भावनात्मक उलझन में फंसे होने पर भी आपके लिए अच्छे होते हैं। यही कारण है कि जब आप इंटरनेट पर "मध्य जीवन संकट" खोजते हैं तो मिलने वाली सलाहें अक्सर इतनी सामान्य सी लगती हैं। डॉ. एंड्रयू वेल की वेबसाइट (DrWeil.com) के "मध्य जीवन संक्रमण" पृष्ठ से एक उदाहरण यहाँ दिया गया है:

> अपनी भावनाओं को समझें और स्वीकार करें; नियमित रूप से अपने जीवन पर विचार करें; अपने साथी या जीवनसाथी के साथ समय बिताकर अपने रिश्ते को फिर से जीवंत करें; नए लक्ष्य निर्धारित करें; नए शौक खोजें; यात्रा करें; स्वयंसेवा करें; अपने बच्चों को विशेष समय दें; अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें—आवश्यकता पड़ने पर किसी समूह में शामिल हों या किसी

> चिकित्सक से परामर्श लें। व्यायाम आपको अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने और सक्रिय, स्वतंत्र जीवन शैली के लिए आवश्यक फिटनेस स्तर बनाए रखने में मदद कर सकता है।

DrWeil.com की सभी सलाह अच्छी है, लेकिन यह सामान्य और घिसी-पिटी बातें हैं। AgCareers.com नामक वेबसाइट पर मध्य आयु में करियर परिवर्तन के बारे में दी गई (सामान्य) सलाह भी वैसी ही है:

> अपनी खूबियों और रुचियों को पहचानें। यह समझें कि काम आपको खुश नहीं कर सकता। अपनी मनचाही जीवनशैली के लिए एक वित्तीय योजना बनाएं। अपने करियर के लिए यथार्थवादी और हासिल करने योग्य लक्ष्य निर्धारित करें। अपने पेशेवर नेटवर्क का विस्तार करें। करियर में निरंतर सफलता के लिए जीवन भर सीखते रहें।

और इसी तरह आगे भी। मध्य आयु से गुजर रहे लोगों के लिए उपलब्ध स्व-सहायता साहित्य के विशाल भंडार का सारांश प्रस्तुत करना एक बहुत बड़ा काम है, जिसे मैं यहाँ नहीं करूँगा। इसके बजाय, मैं अपने विषय को सीमित करूँगा। कोलमैन और अन्य मनोवैज्ञानिकों के साथ बातचीत में, और कई लोगों के साक्षात्कारों को सुनकर, साथ ही अपने स्वयं के सुख के निम्नतम स्तर से सीखकर, मुझे ऐसे अभ्यास और सलाह मिलीं जो मध्य जीवन की निराशा की विशिष्ट स्व-प्रेरित गतिशीलता पर विशेष रूप से लागू होती प्रतीत होती हैं। यद्यपि इनमें से कोई भी रामबाण नहीं है, फिर भी सभी ठोस विज्ञान पर आधारित हैं, सभी के सफल रिकॉर्ड हैं, और सभी उस प्रतिक्रिया चक्र को हराने में मदद कर सकते हैं जो हमें हराने के लिए इतनी मेहनत करता है।

सामान्य

यह चिकित्सीय शब्दावली है जिसका अर्थ है लोगों को यह समझने में मदद करना कि उनकी परिस्थितियाँ अजीब, चिंताजनक या रोग संबंधी नहीं हैं। मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि मध्य जीवन में असंतोष से जूझ रहे लोगों की काउंसलिंग करते समय वे इसी बात पर ध्यान केंद्रित करते हैं। जोशुआ कोलमैन ने मुझे बताया, "मैं इसे सामान्य बनाने पर बहुत ज़ोर देता हूँ: उन्हें यह समझने में मदद करता हूँ कि यह कोई चारित्रिक दोष नहीं है, न ही यह इस बात का सबूत है कि वे जन्मजात रूप से बुरे या अपर्याप्त हैं। उनके इन भावनाओं के पीछे एक कारण है, जो उनके भीतर किसी बड़ी समस्या का

संकेत नहीं है। विकास की दृष्टि से यह सामान्य और अपेक्षित है। और शोध के अनुसार, यह कुछ समय के लिए ही है।"

कार्ल ने अपने चालीसवें दशक की उदासी को व्यक्त करने के लिए 'डरा हुआ' विशेषण का प्रयोग किया है। वह सोचता है, क्या मैं अपना मानसिक संतुलन खो रहा हूँ? या साइमन, जिससे हम अध्याय 5 में मिले थे, जो अपने चालीसवें दशक के मध्य में यह सोचने लगा है कि क्या वह कभी संतुष्ट हो पाएगा, या क्या वह कभी संतुष्ट हो भी सकता है। वह चिंता से कहता है, "शायद मुझमें मनोवैज्ञानिक रूप से कुछ बहुत गंभीर गड़बड़ है।" कार्ल और साइमन जो महसूस कर रहे हैं, वह उनके तर्कसंगत मन, उनके "अंतरात्मा" को समझ में नहीं आता। इसलिए अंतरात्मा इसे एक नाम दे देती है: असामान्य। लेकिन इस अजीबोगरीब बीमारी का कोई इलाज नहीं है, कोई चिकित्सीय उपाय नहीं है—तो शायद इसका कोई इलाज ही नहीं है? अपने सबसे बुरे दौर में, मैंने अपने बारे में अपनी राय बदल दी (कम कर दी)। यह कृतघ्न, असंतुष्ट, आत्म-निंदा करने वाला व्यक्ति: क्या यही मेरा नया रूप था? क्या यही अब मेरा व्यक्तित्व था?

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सामान्यीकरण कई तरह से काम करता है। लोगों को यह समझने और आत्मसात करने में मदद करना कि मध्य आयु की उदासी में कुछ भी असामान्य नहीं है, शर्म और अलगाव की भावनाओं को कम कर सकता है। ईस्ट टेनेसी स्टेट यूनिवर्सिटी में परामर्श केंद्र के निदेशक और मनोवैज्ञानिक डैन एल. जोन्स ने कहा कि वे इस बात पर जोर देने की कोशिश करते हैं कि लोग जिस दौर से गुजर रहे हैं वह एक संकट नहीं बल्कि एक परिवर्तन है: वयस्क विकास का एक सामान्य, हालांकि अप्रिय, चरण।

मध्य जीवन में आने वाली निराशा को न केवल एक बीमारी के रूप में देखने से रोका जा सकता है, बल्कि इसे सामान्य मानना उस नकारात्मक चक्र को तोड़ने में भी मदद कर सकता है जो मध्य जीवन की इस असंतोष को और भी बढ़ा देता है। लोग निराश और असंतुष्ट महसूस करते हैं, लेकिन फिर जब वे अपने आसपास देखते हैं और अपनी भावनाओं का कोई उचित कारण नहीं पाते, तो वे अपनी निराशा और असंतुष्टि को लेकर भी निराश और असंतुष्ट महसूस करने लगते हैं। नकारात्मक प्रतिक्रिया जीवन की वास्तविक परिस्थितियों से स्वतंत्र रूप से भी हावी हो सकती है। वास्तव में, आप जितने अधिक सफल होते हैं, अपनी सफलता की सराहना न कर पाने से आप उतने ही निराश हो सकते हैं। इसका एक उपाय है अधिक आभारी होने का

प्रयास करना: अपनी खुशियों को गिनें, जीवन की अच्छी चीजों को याद करें, धन्यवाद पत्र लिखें। यह अच्छी सलाह है, क्योंकि यह उपचारात्मक हो सकती है और कृतज्ञता एक सद्गुण है। लेकिन, जैसा कि हमने देखा है, खुशियों को गिनने के कुछ नकारात्मक दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं: यह हमें हमारी वास्तविक परिस्थितियों के विशेषाधिकार की याद दिलाकर, कृतज्ञता की हमारी व्यक्तिपरक कमी को एक नैतिक विफलता या भावनात्मक बीमारी जैसा बना सकता है। "लोग अक्सर मुझसे यह कहकर माफी मांगते हैं कि उनकी शिकायतें 'विकसित देशों की समस्याएं' हैं, एक ऐसी धारणा या विश्वास जो केवल उनकी unhappiness को बढ़ाती है," कोलमैन ने मुझसे कहा। मेरे मामले में, अपनी blessings को गिनने से जो राहत मिली, उसने मेरी अपर्याप्त कृतज्ञता के प्रति मेरे confusion और frown को भी बढ़ा दिया। हैनेस श्वैंड्ट की भाषा में, blessings को गिनने से मेरी satisfaction curve अस्थायी रूप से बढ़ गई, लेकिन मुझे जो भी लाभ मिले, वे self-noting थे क्योंकि मैं अनजाने में अपनी expectations curve को भी बढ़ा रहा था।

श्वांड्ट का तर्क है कि इसका समाधान अपेक्षाओं को सीधे तौर पर प्रबंधित करने में निहित है, लोगों को इस बात से अवगत कराकर कि आशावादी पूर्वानुमान में त्रुटियाँ होना सामान्य बात है और इसलिए निराशा स्वाभाविक है। दूसरे शब्दों में: निराशा के लिए तैयार रहें। वास्तव में, यदि युवावस्था में आप आशावादी होने की गलती नहीं करते हैं, तो संभवतः आप अवसादग्रस्त हैं। जब इसे एक सामान्य घटना के रूप में देखा जाता है, तो वस्तुनिष्ठ रूप से अनुचित बेचैनी कोई चरित्र दोष, रोग या छिपा हुआ रहस्य नहीं है। यह एक पूरी तरह से सामान्य समायोजन है। आप असंतुष्ट हो सकते हैं, लेकिन असंतुष्ट होने को लेकर इतना असंतुष्ट होने की आवश्यकता नहीं है!

"अगर लोगों को पता चले कि जीवन संतुष्टि का स्तर हर किसी में उतार-चढ़ाव वाला होता है और ज़्यादातर लोगों के लिए पहले की उम्मीदें नतीजों से मेल नहीं खातीं, तो इससे वे अपने जीवन से कम नाखुश महसूस कर सकते हैं," श्वांड्ट ने मुझसे कहा। उनका मानना है कि इसे सामान्य मान लेने से दोहरा फ़ायदा हो सकता है। "अगर आप लोगों को बताएं कि उम्मीद की किरण ज़रूर है, तो इससे उन्हें मदद मिलती है। और दूसरी बात जो मदद करती है, वह यह है कि शायद आप इस दुष्चक्र को तोड़ सकते हैं। यह जानकर कि यह विकास का एक सामान्य चरण है, आप कम परेशान होंगे।"

लगभग पचास वर्ष की आयु में जब मेरी असंतुष्टि का कोहरा छंटने लगा, तो यह बदलाव मुझे अपने ऊपर हावी होता हुआ महसूस हुआ, न कि मेरे नियंत्रण में। मेरा मानना है कि उस दौरान खुशी के वक्र (हैप्पीनेस कर्व) की खोज ने इस प्रक्रिया को आसान बना दिया, क्योंकि इसने मुझे उस उदासी को सामान्य मानने में मदद की जो पहले मुझे अजीब और दोषी लगती थी। यह पुस्तक वास्तव में इस संदेश को साझा करने और फैलाने का प्रयास है कि खुशी का वक्र सामान्य है, और कुछ मायनों में लाभकारी भी है—और इस पर सीधा प्रहार करना ("मैं ऐसा महसूस नहीं करने वाला!") उल्टा पड़ सकता है।

तो... अपनी खुशियों को गिनिए। लेकिन अगर खुशियों को गिनने के बाद भी आपकी निराशा कम नहीं होती, तो इसमें कोई बुराई नहीं है। निराशा के दौर में कृतज्ञता व्यक्त करना कठिन होता है, इसलिए खुद पर थोड़ा रहम कीजिए।

आंतरिक आलोचकों को बाधित करें

जैसा कि मैंने पहले भी बताया है, चालीस की उम्र में मेरे मन में कई आवाज़ें उठने लगीं, जो मुझे यह यकीन दिलाती थीं कि मैं अपना जीवन व्यर्थ कर रहा हूँ, बहुत कम हासिल कर रहा हूँ, और अपने साथियों से पीछे रह रहा हूँ। यह कोई असामान्य बात नहीं थी। कोलमैन ने कहा, "दुख का एक सबसे बड़ा कारण सामाजिक तुलना है। सामाजिक प्रतिष्ठा को लेकर चिंता इस तरह की आत्म-यातना का एक बड़ा हिस्सा है। क्या मैंने पर्याप्त हासिल कर लिया है? क्या मैं असफल हूँ? क्या मैं सफल हूँ?" जैसा कि हमने देखा है, प्रतिष्ठा की निरंतर दौड़, चाहे वह कितनी भी आनुवंशिक रूप से निर्धारित क्यों न हो, खुशी के मामले में आत्मघाती है। यही कारण है कि अर्थशास्त्री रिचर्ड लेयर्ड की सलाह, जिसका मैंने अध्याय 2 में उल्लेख किया था और जिसे दोहराना ज़रूरी है: "खुशी का एक रहस्य यह है कि अपने से अधिक सफल लोगों से तुलना न करें: हमेशा नीचे की ओर तुलना करें, ऊपर की ओर नहीं।"

कहना आसान है, करना मुश्किल। विशेषकर जीवन के आरंभ में, हमारी प्रवृत्ति अधिक से अधिक पाने की और हमेशा ऊपर की ओर देखने की होती है। युवावस्था में, दूसरों से तुलना करने से हमें महत्वाकांक्षा मिलती है, हम रोमांचक योजनाएँ बनाते हैं और भविष्य की उपलब्धियों और संतुष्टि की कल्पना करते हुए आशावादी बनते हैं। दो दशक बाद, निश्चित रूप से, हमारी युवावस्था की महत्वाकांक्षा और आशावाद हमारे विरुद्ध हो जाते हैं, क्योंकि हम सफलता की सीढ़ी पर ऊपर की ओर देखते रहते हैं,

लेकिन यह महसूस करते हैं कि वहाँ पहुँचने के लिए समय कम होता जा रहा है। मेरे मामले में, जो बात विशेष रूप से परेशान करने वाली थी, वह यह थी कि दूसरों से तुलना करने की मेरी यह ललक कभी-कभी मेरे अपने मूल्यों से अलग होकर बेकाबू हो जाती थी। मैं सफल टीवी पत्रकारों या उपन्यासकारों से ईर्ष्या करता था, जबकि मैंने कभी टीवी में काम करने या उपन्यास लिखने की इच्छा नहीं की थी।

पचास की उम्र पार करने से पहले, आत्म-आलोचना की मेरी आदत कुछ हद तक कम होने से पहले ही, मैंने एक सरल लेकिन आश्चर्यजनक रूप से प्रभावी संज्ञानात्मक चिकित्सा पद्धति का उपयोग करके कुछ राहत पाने का तरीका खोज लिया था। (संज्ञानात्मक चिकित्सा लोगों को निराशाजनक और आत्म-पराजित करने वाले विचारों के पैटर्न को पहचानने और उन्हें तोड़ने, और उन्हें अधिक सटीक और रचनात्मक सोच के तरीकों से बदलने का तरीका सिखाती है।) जब भी मुझे लगता कि मैं किसी से तुलना कर रहा हूँ, मैं सचेत रूप से बीच में ही रुक जाता और उस विचार को किसी रचनात्मक विषय में बदल देता। कुछ समय बाद, मैंने खुद को रोकने के लिए दो शब्दों का एक मंत्र बना लिया: कोई तुलना नहीं! ("ब्रेंट मुझसे कहीं बेहतर है - कोई तुलना नहीं!"; "मैं अपना जीवन बर्बाद कर रहा हूँ क्योंकि मुझे ऐसा करना चाहिए - कोई तुलना नहीं!") खुद पर "कोई तुलना नहीं!" चिल्लाना एक अचूक तरीका नहीं था, लेकिन इससे नकारात्मक विचारों के चक्र को तोड़ने और यह महसूस करने में मदद मिली कि मेरा तर्कसंगत पक्ष कुछ हद तक नियंत्रण कर सकता है।

मेरे लिए, और मुझे लगता है कि कई अन्य लोगों के लिए भी, खुद से तुलना करने का सबसे खतरनाक तरीका खुद से तुलना करना था, या यूं कहें कि खुद के एक आदर्श, पहुंच से बाहर के रूप से तुलना करना था। मैं उतना काम क्यों नहीं करती जितना मुझे करना चाहिए? मेरा नवीनतम लेख कुछ महीने पहले लिखे गए लेख जितना अच्छा क्यों नहीं है? मैंने कल अपने पति से सही बात क्यों नहीं कही? हम सभी हर दिन कई तरह से गलतियां करते हैं और कमियां निकालते हैं, इसलिए मेरे पास आत्म-आलोचना के लिए हमेशा कारण होते हैं, और निश्चित रूप से आत्म-आलोचना एक हद तक स्वस्थ होती है। हालांकि, चालीस की उम्र में, आत्म-आलोचना ने अपना ही रूप ले लिया। यहां भी, मुझे आखिरकार एक घरेलू उपाय मिल गया: दिन भर, जब भी आंतरिक आलोचक मीन-मेख निकालने लगते, मैं खुद को याद दिलाती, "मुझे आज परफेक्ट होने की जरूरत नहीं है।" जब मेरा दिमाग मुझमें या मेरे जीवन में मौजूद

सभी कमियों की एक और सूची बनाने लगता था, तो खुद को रोककर और खुद से यह स्पष्ट बात कह देने से मेरे भीतर के लगातार आलोचना करने वाले आलोचकों को रोकने और उनकी शक्ति को कम करने में मदद मिलती थी।

मैंने जो आत्म-अवरोधन विकसित किए, वे मेरे लिए कारगर साबित हुए क्योंकि उनका उपयोग करना लगभग स्वचालित रूप से आसान था, न कि इसलिए कि उन वाक्यों में कोई अंतर्निहित चिकित्सीय शक्ति थी। हो सकता है कि मेरे संज्ञानात्मक हस्तक्षेप आपके लिए कारगर न हों; आपको प्रयोग करके अपने स्वयं के तरीके खोजने होंगे। मुख्य बात यह है कि आप यह देखकर आश्चर्यचकित हो सकते हैं कि संज्ञानात्मक हस्तक्षेप कितने कारगर हो सकते हैं। आंतरिक संवाद पर बेहतर नियंत्रण पाना ही सब कुछ नहीं है, लेकिन इससे मदद मिलती है।

वर्तमान में बने रहें

खुशी के वक्र का सबसे निचला बिंदु एक समय का जाल है। बीते वर्षों में जीवन संतुष्टि उम्मीदों पर खरी नहीं उतरी; आने वाले वर्षों में भी इसमें गिरावट आने की संभावना है। अतीत की निराशा और भविष्य के प्रति निराशावाद वर्तमान की संतुष्टि को कम कर देते हैं।

सचेतनता—या सजग उपस्थिति—का अर्थ है बिना किसी पूर्वाग्रह के वर्तमान क्षण में मानसिक रूप से मौजूद रहना, उदाहरण के लिए, भविष्य की कल्पना करने या अतीत का पुनर्मूल्यांकन करने के बजाय। राम दास की 1971 की बेस्टसेलर पुस्तक "बी हियर नाउ" का शीर्षक इस अवधारणा को समाहित करता है। ध्यान, सजग उपस्थिति का एक प्राचीन और व्यापक रूप से प्रचलित मार्ग है, जो श्वास जैसी किसी ठोस और तात्कालिक चीज़ पर ध्यान केंद्रित करके भटकते विचारों और अंतर्मन की बड़बड़ाहट को शांत करने का प्रयास करता है; हाल के दशकों में इसका व्यापक वैज्ञानिक अध्ययन हुआ है और यह अत्यंत सफल सिद्ध हुआ है। पर्याप्त वैज्ञानिक प्रमाण हैं कि ध्यान चिंता को कम करता है और सकारात्मक भावनाओं को बढ़ाता है। निगम और यहां तक कि सशस्त्र बल भी इसे अपना रहे हैं। मनोवैज्ञानिक जोनाथन हैड्ट लिखते हैं, "ध्यान का लक्ष्य स्वचालित विचार प्रक्रियाओं को बदलना है, जिससे हाथी को वश में किया जा सके।" "कई महीनों तक प्रतिदिन किया गया ध्यान आपको भयभीत, नकारात्मक और लालची विचारों की आवृत्ति को काफी हद तक कम करने में मदद कर सकता है, जिससे आपकी भावनात्मक शैली में सुधार होता है।" योग, ताई

ची और अन्य वर्तमान-केंद्रित अभ्यासों का भी यही प्रभाव हो सकता है। तो, इसी तरह, सामान्य व्यायाम भी किया जा सकता है।

अपने सबसे बुरे दौर में मैंने ध्यान या योग का सहारा नहीं लिया। मैंने व्यायाम किया और अंधेरे कमरे में बैठकर संगीत सुना। धीरे-धीरे मुझे संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा का एक और घरेलू तरीका भी पता चला। जब मेरा मन वर्तमान से भटककर अतीत या भविष्य के बारे में सोचने लगता, तो मैं उसे रोकने और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करती। उदाहरण के लिए, मैं बिस्तर पर अपने बगल में लेटे पति की सांसों को सुनती। मेरे इंटरव्यू में, कुछ लोग जो मध्य जीवन की निराशा से जूझ रहे हैं, उन्होंने बताया कि वे ध्यान, ऐप्स और मानसिक अभ्यासों का उपयोग करते हैं जो सचेत उपस्थिति को बढ़ाते हैं। उन्हें भी कुछ हद तक, लेकिन उपयोगी परिणाम मिलते हैं।

कोलमैन के अनुसार, ध्यान लगाने से मस्तिष्क के उस हिस्से, एमिग्डाला को शांत करने में मदद मिल सकती है, जो भय और चिंता का स्रोत है। यह हमें कठिन भावनाओं और अनसुलझी स्थितियों को स्वीकार करने और उनसे निपटने में मदद कर सकता है। उन्होंने मुझसे कहा, "हम हमेशा सोच-विचार करके इन समस्याओं का समाधान नहीं निकाल सकते। कई बार हमें शांति, स्वीकृति और सहनशीलता विकसित करनी पड़ती है।" और सचेत उपस्थिति हमारी असंतुष्टि पर बार-बार सोचने की प्रवृत्ति को कम कर सकती है, जिससे नकारात्मक प्रतिक्रियाओं को दबाने और उन्हें रोकने की प्रवृत्ति कम हो जाती है। इसलिए... अभी यहीं रहें।

शेयर करना

मुश्किल समय में अकेले रहना हम जैसे अतिसामाजिक प्राणी के लिए कभी अच्छा विचार नहीं होता। कैंसर का निदान या बेरोजगारी जैसी बाहरी आपदा आने पर हम सहज रूप से सहारा ढूंढते हैं, भले ही हम इसे केवल अपने सबसे करीबी और प्रियजनों के साथ ही साझा करना पसंद करते हों। मध्य जीवन में होने वाली निराशा के जाल का सबसे खतरनाक पहलू यह है कि यह हमारी सामाजिकता की प्रवृत्ति को ही हमारे विरुद्ध कर देता है। हमारी पीड़ा हमारे वास्तविक हालातों से उचित नहीं ठहरती; इसलिए यह चरित्र दोष को दर्शाती है; इसलिए हम अपनी पीड़ा से शर्मिंदा होते हैं; इसलिए हम इसे छिपाते हैं। कोलमैन ने कहा, "लोगों को लगता है कि अगर वे अपनी पूरी क्षमता हासिल नहीं कर पा रहे हैं, तो उनमें जन्मजात खामी है।" "आम तौर पर शर्म लोगों को पीछे हटने और चुप हो जाने के लिए मजबूर करती है।"

इसके अलावा, सामाजिक स्थिति से असंतोष खुशी के चक्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, और आधुनिक जीवन में अपनी सामाजिक स्थिति को कम करने का इससे बेहतर कोई तरीका नहीं है कि आप खुद को कमजोर या असफल दिखाएं। मध्य आयु में असंतोष से जूझ रहे लोगों के लिए, कोलमैन ने कहा, "इसे दूसरों के सामने प्रकट करने का मतलब है सामाजिक स्थिति को कम करना। जो बात उपचारात्मक या उपचारात्मक हो सकती है, उसे स्वीकार करने की कीमत एक ऐसी सीमा को पार करना होगा जो सामाजिक स्थिति की चिंता को बढ़ाएगी।"

याद कीजिए, कार्ल ने अपनी परेशानी के बारे में अपनी पत्नी से बात नहीं की थी, क्योंकि उन्हें डर था कि इससे बहुत बड़ा बवाल मच जाएगा। उन्होंने इस बारे में सिर्फ एक दोस्त से बात की थी। (मुझे मिलाकर दो।) एक और साक्षात्कारकर्ता, स्टर्लिंग, जिनकी उम्र लगभग चालीस के आसपास थी, ने अपनी पत्नी को अपनी परेशानी के बारे में बताया, लेकिन जब उनकी पत्नी घबरा गईं, तो उन्होंने बात करना बंद कर दिया। उन्होंने मुझसे कहा, "यह ऐसी बात नहीं है जिसके बारे में लोग आमतौर पर बात करते हैं। यह ऐसी बात नहीं है जो मैं अपने सबसे अच्छे दोस्त से भी साझा करूँ।" जब मैंने अध्याय 5 के एंथनी से पूछा कि उन्होंने कितने लोगों से संपर्क किया है, तो उन्होंने कहा, "शायद शून्य।" उन्होंने अनुमान लगाया कि उनकी पत्नी को शायद पता होगा, लेकिन उन्होंने इस बारे में बात नहीं की थी। अध्याय 7 में डेविड एक स्टार्टअप का नेतृत्व कर रहे थे जब वे अपनी खुशी के सबसे निचले स्तर पर थे, और उन्हें लगा कि वे अस्थिर या निराश नहीं दिख सकते। मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में अपनी कमजोरी दिखाने और अपने मध्य जीवन की शिकायतों को साझा करने के लिए अधिक इच्छुक होती हैं, लेकिन अगर ऐसा है, तो यह अंतर कम हो सकता है क्योंकि अधिक महिलाएं उस सामाजिक प्रतिष्ठा की दौड़ में शामिल हो रही हैं जो कभी पुरुषों के लिए आरक्षित थी।

जैसा कि हमने देखा है, निराशा के दौर में फंसना कोई छोटी समस्या नहीं है, और आत्म-अलगाव से बचना, हालांकि भावनात्मक रूप से कोई रामबाण इलाज नहीं है, स्थिरता प्रदान करने और गलतियों को रोकने में बहुत मददगार साबित हो सकता है। सहायता के लिए पेशेवर परामर्श या थेरेपी ली जा सकती है, जिसके लिए आपको बीमार या अक्षम होने की आवश्यकता नहीं है। ईस्ट टेनेसी स्टेट यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिक डैन जोन्स ने मुझसे कहा, "परामर्श लेना स्वयं के बारे में एक कक्षा लेने

जैसा है। आप अपने लिए एक सलाहकार नियुक्त कर रहे हैं। इससे लोग अधिक आत्म-जागरूक महसूस करते हैं। लोग महसूस करते हैं कि उनकी बात सुनी जा रही है।" लेकिन साधारण दोस्ती—दूसरे शब्दों में, सामाजिक जुड़ाव—के भी कुछ ऐसे ही लाभ हैं।

तैंतालीस वर्षीय टेरी का मानना है कि दोस्तों से बात करने से उनकी शादी बच गई और शायद उनकी ज़िंदगी भी संभल गई। उन्होंने कहा, "जब मैं चालीस साल का हुआ और मेरा दूसरा बेटा हुआ, तब मुझे एहसास हुआ कि अब वो दिन गए जब मैं कितना कूल था। मैं चालीस साल का हूँ, मेरे दो बच्चे हैं, काम की ज़िम्मेदारी है। अब वो सारी आज़ादी और बेफिक्री खत्म हो चुकी है। मेरी ज़िंदगी अब डायपर बदलने और एक पिता होने के इर्द-गिर्द घूमती है। मुझे ये सब अच्छा लगता है, लेकिन ये मेरे लिए पहचान का एक बिल्कुल नया और अचानक बदलाव है। इसके चलते मुझे कुछ अस्तित्व संबंधी चिंताएँ सताने लगीं। मैंने कन्वर्टिबल कार तो नहीं खरीदी, लेकिन मैंने खूब शॉपिंग करना शुरू कर दिया। मैंने कपड़े खरीदना शुरू कर दिया। बहुत महंगे तो नहीं, लेकिन जो भी मुझे जानता है वो इस पर मज़ाक करता है। मेरी बाहरी ज़िंदगी तो स्थिर रही, लेकिन मेरी अंदरूनी ज़िंदगी एक असली संघर्ष थी, और कुछ मायनों में अभी भी है, हालाँकि अब थोड़ी कम हो गई है। मैं मन ही मन सोचता रहता था, यार, क्या मेरा भविष्य ऐसा ही होगा?"

वह अपनी पत्नी के साथ चर्च जाने लगे और वहाँ उनकी दोस्ती कई लोगों से हो गई, जैसा कि वे खुद कहते हैं। "पहले मैं हमेशा कहता था कि मेरे लिए ऐसे किसी व्यक्ति से दोस्ती करना नामुमकिन है जिसे खेल पसंद न हो; मेरे पास उससे बात करने के लिए कुछ होगा ही नहीं। लेकिन अब यह बात गलत साबित हो गई है। मेरी कई पुरुषों से गहरी दोस्ती हो गई है। इनमें से कई लोग जीवन के समान पड़ाव पर हैं।"

उनके जीवन की संतुष्टि पर इसका क्या प्रभाव पड़ा? "यह बहुत बड़ा प्रभाव है। अगर मैं और मेरी पत्नी अकेले ही इस समस्या से जूझ रहे होते, तो मुझे नहीं लगता कि मैं इसे संभाल पाता।" उनके दोस्त उनके अकेलेपन को कम करते हैं, लेकिन टेरी के लिए इससे भी ज़्यादा महत्वपूर्ण यह है कि वे उनकी भलाई में निवेश करते हैं और उन्हें ज़िम्मेदार ठहराते हैं, जैसा कि वह उनके प्रति करते हैं। "मैं जानता हूँ कि मैं जल्दबाजी में कोई काम कर सकता हूँ। मुझे इसकी चिंता रहती है। मैं अपनी शादी तोड़ सकता हूँ। ये लोग जिनके प्रति मैं भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से जवाबदेह हूँ, वास्तव में

ऐसा होने से रोकने में मदद करते हैं। मैं उन्हें अपने जीवन में चल रही बातें बताता हूँ, और वे मुझे बताते हैं, और मुझे लगता है कि अगर मैंने ऐसा कुछ किया, तो मुझे उन्हें बताना पड़ेगा। मैं नहीं चाहता कि मुझे सबके सामने आकर कहना पड़े, 'हाँ, मेरी पत्नी से लड़ाई हुई और मैं हॉलिडे इन में सोया।'"

अकेलेपन में निराशा और असंतोष पनपते हैं, जो शर्मिंदगी का कारण बनते हैं और फिर अकेलेपन की भावना को और बढ़ाते हैं। इस चक्र को तोड़ना सबसे ज़रूरी है। अगर हो सके तो किसी दोस्त से बात करें।

धीरे-धीरे कदम बढ़ाएं, छलांग न लगाएं

यदि खुशी के वक्र का निचला हिस्सा किसी जाल जैसा लगता है, तो यह सचमुच एक जाल है। उन पहेलियों की तरह जो उंगलियों को बाहर निकालने की कोशिश करने पर कसती जाती हैं, यह हमारे अपने सहज ज्ञान का ही हमारे विरुद्ध उपयोग करता है। नकारात्मक प्रतिक्रियाओं, सुखवादी अनुकूलन और उन अन्य विकृत बाधाओं से हमें परेशान करके जो संतोष को रोकती हैं, खुशी का वक्र हमारी वस्तुनिष्ठ उपलब्धियों को व्यक्तिपरक निराशाओं में बदल देता है; आशावाद को कम करके, यह हमारी पिछली आशाओं को भविष्य के बारे में निराशा में परिवर्तित कर देता है; कृतज्ञता को दबाकर, यह हमारे द्वारा गिनने योग्य आशीर्वादों को शर्मिंदगी का स्रोत बना देता है; हमें शर्मिंदा और भ्रमित करके, यह हमें तब छिपने के लिए प्रेरित करता है जब हमें सबसे अधिक साझा करने की आवश्यकता होती है।

इस तरह फँसकर, हम स्वाभाविक रूप से भागने की इच्छा से प्रतिक्रिया करते हैं: मुझे यहाँ से निकालो! अनचाहे ही मन में भागने की कल्पनाएँ उमड़ने लगती हैं, नौकरी या परिवार से भागने की योजनाएँ, एक बिल्कुल अलग जीवन जीने की लालसा। जब मुझे अपनी नौकरी छोड़ने की तीव्र इच्छा हुई—अभी! आज ही!—तो मुझे पता था, जैसा कि मुझे लगता है कि ऐसी इच्छा महसूस करने वाले अधिकांश लोग जानते हैं, कि भागने की प्रवृत्ति तर्कसंगत नहीं थी। लेकिन यह जानते हुए भी कि यह तर्कहीन है, यह दबी नहीं। मैं अपने भीतर के उस हाथी से पूरी ईमानदारी से कहता कि मेरी स्थिति अच्छी है, मैं अपने लक्ष्यों को पूरा कर रहा हूँ, और बिना किसी योजना के अपने बॉस के कार्यालय में जाकर नौकरी छोड़ना कोई मायने नहीं रखता। हाथी की प्रतिक्रिया: मुझे यहाँ से निकालो!

मेरे लिए और फीडबैक के जाल में फंसे कई अन्य लोगों के लिए स्थिति और भी जटिल हो गई थी क्योंकि मैं पेशेवर रूप से सचमुच ठहराव महसूस कर रहा था। चालीस की उम्र में, मैंने जानबूझकर बैंक में पैसा जमा करने का फैसला किया था, भले ही इससे मेरे व्यक्तिगत विकास पर कुछ असर पड़ा हो। मेरा पेशा, पत्रकारिता, उथल-पुथल से गुजर रहा था जिसने कई मध्य-करियर पत्रकारों को हाशिए पर धकेल दिया था—ऐसी उथल-पुथल जिसके बारे में मुझे लगा था कि शायद मुझ तक भी पहुंचेगी, और आखिरकार ऐसा हुआ भी। मेरे "राइडर" ने सभी विकल्पों पर विचार किया और फैसला किया कि स्थिर रहना और बचत करना ही समझदारी भरा कदम होगा। पीछे मुड़कर देखने पर, मुझे खुशी है कि मैंने कोई जल्दबाजी या आवेगपूर्ण कदम नहीं उठाया। जब मेरी नौकरी छूटी, तब तक मैंने एक स्टार्टअप का विचार तैयार कर लिया था, और मेरे बैंक खाते में इतना पैसा था कि एक सुरक्षा कवच मिल सके।

हालांकि, ये सब बातें तो बाद में ही समझ में आती हैं। उस समय, चालीस की उम्र में एक ही जगह स्थिर रहने की कीमत अंतहीन उदासी और बेचैनी का दौर था। भले ही मुझे उस समय खुशी के पैमाने के बारे में वो सब पता होता जो मुझे अब पता है, फिर भी मेरे लिए यह स्पष्ट करना मुश्किल होता कि मुझे कौन सा बदलाव अपनाना चाहिए और कौन सा नहीं। आखिरकार, कभी-कभी हमें मध्य जीवन में बदलाव करना चाहिए, भले ही बदलाव से बेचैनी या उदासी दूर न हो। कार्ल ने चालीस की उम्र के शुरुआती दौर में नौकरी बदल ली थी। बुरी खबर यह थी कि उसकी असंतुष्टि नई नौकरी में भी उसके साथ चली गई। लेकिन अच्छी खबर यह थी कि उसकी नई नौकरी बेहतर थी। उसे पता चला कि समस्या उसकी नौकरी में नहीं, बल्कि उसमें थी; लेकिन फिर भी उसे नौकरी बदलने का फैसला लेने की खुशी है। इसी तरह, कुछ लोग जो शादी तोड़ते हैं, वे अपने जीवन में एक खालीपन को भर नहीं पाते, लेकिन फिर भी उन्हें एक बेहतर साथी मिल जाता है।

इस जटिल समस्या को बताने का एक और तरीका अध्याय 4 में वर्णित खुशी के समीकरण का संदर्भ लेना है...

$$H = S + C + V + T$$

... जहाँ H आपकी स्थायी खुशी का स्तर है, S आपकी भावनात्मक स्थिरता का बिंदु है, C आपके जीवन की परिस्थितियों को दर्शाता है, V आपके स्वैच्छिक नियंत्रण में आने वाले कारकों को दर्शाता है, और T जीवन संतुष्टि पर समय के प्रभाव को दर्शाता है।

काश, चालीस की उम्र में मुझे जो असंतोष महसूस हुआ, वह C, V या T से चिह्नित एक बॉक्स में स्पष्ट रूप से लिखा होता। यदि C होता, तो मुझे अपने जीवन की परिस्थितियों में बदलाव करने का पता होता, उदाहरण के लिए नौकरी बदलना। यदि V होता, तो मुझे अपने दृष्टिकोण पर काम करने या कोई शौक विकसित करने का पता होता। दूसरी ओर, यदि T होता, तो मुझे धैर्य को प्राथमिकता देने और सावधानी बरतने का पता होता। दुर्भाग्य से, वास्तविक जीवन में मुझे यह जानने का कोई तरीका नहीं था कि प्रत्येक तत्व कितना प्रभावी था।

अच्छे दिनों में भी, मनुष्य यह समझने में बहुत कुशल नहीं होते कि उन्हें क्या खुशी देता है और क्या नहीं। कई वर्षों से चल रहे निराशा के दौर में, वे अपनी परेशानियों के स्रोत को गलत समझने की अधिक संभावना रखते हैं। ऐसे में, शोर से संकेत और प्रतिक्रिया से अतिप्रतिक्रिया में अंतर कैसे किया जाए? परामर्श यहाँ विशेष रूप से सहायक हो सकता है, क्योंकि यह भ्रम को दूर करने और विकल्पों को छाँटने का एक व्यवस्थित तरीका प्रदान करता है, ऐसे व्यक्ति के मार्गदर्शन में जो सामान्य गलतियों को जानता है। बेशक, जो लोग किसी गंभीर संकट के बजाय धुंध जैसी स्थिति का अनुभव करते हैं, एक गंभीर संकट के बजाय लगातार बेचैनी का अनुभव करते हैं, उनके पेशेवर मदद लेने की संभावना कम होती है। यह उन अधिकांश लोगों का वर्णन करता है जो जीवन संतुष्टि में गिरावट के दौर से गुजर रहे हैं - याद रखें, यह जीवन संतुष्टि में गिरावट है, लेकिन पतन नहीं, और आमतौर पर यह कोई आपात स्थिति नहीं होती है। गैर-गंभीर मामलों के लिए, मैंने जो सबसे अच्छी सलाह देखी है, और पेशेवरों के बीच एक आम सहमति है, वह यह है: परिवर्तन अच्छा है, लेकिन इसे वास्तविकता के अनुरूप रखें।

मुझे यहाँ से निकालो! वाली भावना सब कुछ त्याग देने की ओर ले जाती है। लेकिन वास्तविकता यह है कि परिवर्तन कम विघटनकारी और अधिक सफल होता है यदि हम अपने संचित कौशल, अनुभव और संपर्कों का उपयोग करते हुए उन्हें नई दिशाओं में ले जाएं, बजाय इसके कि हम सब कुछ नए सिरे से शुरू करें। कार्लो स्ट्रेंजर और एरी रटनबर्ग मध्य जीवन में होने वाले परिवर्तन को व्यावसायिक क्षेत्र के लोगों के लिए एक "अस्तित्वगत आवश्यकता" मानते हैं, लेकिन वे उस धारणा की निंदा करते हैं जिसे वे जादुई परिवर्तन का मिथक कहते हैं। 2008 में हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू में लिखते हुए, तेल अवीव विश्वविद्यालय के मनोवैज्ञानिक स्ट्रेंजर और मध्य जीवन में लोगों को सेवाएं प्रदान

करने वाली कंपनी के संस्थापक रटनबर्ग का तर्क है कि यह धारणा कि हम केवल कड़ी मेहनत करके कुछ भी बन सकते हैं या कर सकते हैं, आत्मघाती है।

> हमने सैकड़ों लोगों को प्रेरणादायक भाषणों और गहन कार्यशालाओं से लौटते हुए देखा है, जिन्हें लगता था कि उनका जीवन हमेशा के लिए बदल जाएगा। लेकिन पैटर्न हमेशा एक जैसा होता है: जादू कुछ दिनों तक रहता है, और कुछ ही हफ्तों के भीतर अधिकांश प्रतिभागी यह भूल जाते हैं कि उन्होंने क्यों सोचा था कि ये प्रेरणादायक भाषण उन्हें बदल देंगे। इसके बाद, वे भ्रमित हो जाते हैं —उन्हें ठीक से पता नहीं होता कि वे किस दिशा में आगे बढ़ना चाहते हैं, इसलिए वे बदलाव के अपने प्रयासों को छोड़ देते हैं। विडंबना यह है कि जिस सिद्धांत का उद्देश्य लोगों में बदलाव को प्रोत्साहित करना है, वही इसे बाधित करने का काम करता है।

इसके बजाय, धीरे-धीरे, क्रमिक रूप से, रचनात्मक रूप से और तार्किक रूप से आगे बढ़ें। इससे आवेगपूर्ण गलतियों की संभावना कम हो जाती है और नुकसान को नियंत्रित रखना आसान हो जाता है, जिससे दोषारोपण संबंधी त्रुटियां कम खर्चीली हो जाती हैं। साथ ही, यह कारगर भी है। याद कीजिए, जैसा कि मनोवैज्ञानिक जोनाथन हैड्ट अध्याय 5 में बताते हैं, कैसे हमारी आंतरिक प्रोत्साहन प्रणाली हमें लक्ष्य की ओर प्रगति करने पर तत्काल लेकिन अल्पकालिक संतुष्टि प्रदान करती है, जबकि लक्ष्य तक पहुंचने पर क्षणिक आनंद मिलता है लेकिन जल्द ही वह नया मानक बन जाता है। हमें लग सकता है कि हमें एक बड़ी छलांग लगाने की आवश्यकता है, लेकिन प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों की ओर छोटे कदम न केवल अधिक प्राप्त करने योग्य होते हैं बल्कि आमतौर पर अधिक संतोषजनक भी होते हैं। मनोवैज्ञानिक सुसान क्रौस व्हिटबोर्न लिखती हैं, "आपको बेहतर महसूस कराने के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए परिवर्तन का बड़ा होना आवश्यक नहीं है। यह आपकी दिनचर्या में कुछ छोटे बदलाव का मामला हो सकता है जो आपको दुनिया को देखने का एक अलग दृष्टिकोण प्रदान करता है। इसमें अधिक समय लग सकता है, लेकिन यदि आप लचीली मानसिकता अपनाते हैं तो छोटे समायोजन भी वास्तव में नवोन्मेषी परिवर्तनों में बदल सकते हैं।"

इसका मतलब यह नहीं है कि जीवन में किसी भी तरह का बड़ा बदलाव करने या जोखिम उठाने से बचना चाहिए। बल्कि, बात यह है कि आप जो भी बदलाव करें और जोखिम उठाएं, वे आपके जीवन को एकीकृत करने वाले होने चाहिए, न कि

विघटनकारी। जीवन में किए गए समायोजन आपके संचित अनुभव और आपके पिछले निर्णयों का सम्मान करते हुए होने चाहिए; वे आपके मूल्यों, दायित्वों और अवसरों के प्रति यथार्थवादी होने चाहिए। हालांकि, एकीकृत बदलाव बहुत बड़ा हो सकता है।

मैंने बार्ब नाम की एक पचपन वर्षीय शिक्षिका का साक्षात्कार लिया, जिनके मध्य जीवन में आए बदलाव एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। मेरे सर्वेक्षण में, उन्होंने अपने पचासवें दशक को रोमांचक, परिपूर्ण और मनोरंजक बताया और कैंट्रिल पैमाने पर लगभग शीर्ष नौ अंक देकर जीवन संतुष्टि का स्तर बताया, जबकि उनके चालीसवें दशक के लिए यह स्तर केवल चार था, जिसे उन्होंने संघर्षपूर्ण और तनावपूर्ण बताया। इतने बड़े बदलाव बहुत कम देखने को मिलते हैं, इसलिए मैंने उनसे साक्षात्कार के लिए संपर्क किया - स्काइप के माध्यम से भारत में, जहाँ वे रहती और काम करती हैं।

बार्ब का पालन-पोषण टेक्सास के एक रूढ़िवादी परिवार में हुआ और उन्हें कभी ऐसा महसूस नहीं हुआ कि वह वहाँ सहजता से घुल-मिल पाई हैं। किशोरावस्था में उन्होंने बहुत अधिक नशा और शराब का सेवन किया। बीस की उम्र में उनकी मुलाकात अपने पति से हुई और उनका वैवाहिक जीवन सफल रहा, लेकिन वह अपनी पहचान को लेकर संघर्ष करती रहीं। तीस की उम्र में उनके बच्चे हुए और एक प्राथमिक विद्यालय में विशेष शिक्षा पढ़ाते हुए उनका जीवन स्थिर हो गया। स्थिरता उन्हें रास आई। “मुझे लगा कि हमारा जीवन अच्छा चल रहा है।” लेकिन अगले दशक में उथल-पुथल मच गई। बच्चे बड़े हो गए थे और उन्हें उनकी उतनी ज़रूरत नहीं थी। पूर्वी राज्य में जाना उनके लिए कठिन था: “मैं दो महीने तक रोती रही।” माध्यमिक विद्यालय और फिर उच्च विद्यालय में गणित पढ़ाने के अपने फायदे थे और वह अपने छात्रों के प्रति बेहद वफादार थीं, लेकिन विशेष शिक्षा में उनके अनुभव के कारण उन्हें कई परेशान बच्चों को पढ़ाना पड़ा और लगातार तनाव ने उन्हें बुरी तरह थका दिया। “यह या तो बहुत कठिन था या बहुत ही शानदार। बीच का कोई रास्ता नहीं था। यह टिकाऊ नहीं था, लेकिन मुझे कुछ और करने में दिलचस्पी भी नहीं थी। मैं खुद को फंसा हुआ महसूस कर रही थी। और मेरे पति को भी अपनी नौकरी में आनंद नहीं आ रहा था।” धीरे-धीरे, उनके कामकाजी जीवन की नीरसता ने उनके रिश्ते को भी मुरझा दिया। "हमारी शादी में कभी कोई दरार नहीं आई, लेकिन सकारात्मक पहलू ढूंढना मुश्किल हो गया था।"

जब उन्होंने विदेश जाने का फैसला किया, तब हालात कुछ ऐसे ही थे। तब तक बार्ब 51 साल की हो चुकी थीं और वे कुछ सालों से विदेश में रहने के बारे में सोच रही थीं। जब उनके कुछ दोस्त काहिरा चले गए, तो बार्ब उनसे मिलने गईं और उन्हें बहुत ऊर्जा मिली। इसी से उन्हें नए सिरे से जीवन शुरू करने का पक्का इरादा हुआ। बार्ब ने अपने पति से साफ कह दिया था, "हम अब ऐसे नहीं चल सकते। हमारे पास काम करने के लिए बस कुछ ही साल बचे हैं और हम उन्हें दुखी रहकर नहीं बिता सकते।" ऑनलाइन, बार्ब को काहिरा में एक अंतरराष्ट्रीय स्कूल मिला जिसे गणित में अच्छी पकड़ रखने वाले विशेष शिक्षा शिक्षक की ज़रूरत थी। "हमने स्काइप पर इंटरव्यू दिए और स्कूल के लोग बहुत अच्छे थे। देखकर ही पता चल गया था कि यह एक अच्छा संस्थान होगा।" उनके बच्चे 20 साल के आस-पास थे। उनके पति रिटायर हो चुके थे। वे तैयार महसूस कर रहे थे।

यह बदलाव कैसा रहा? "हमें बहुत अच्छा लगा।" बार्ब और उनके पति ने मिस्र के समृद्ध इतिहास और संस्कृति का भरपूर आनंद लिया। उन्होंने थोड़ी अरबी सीखी, स्थानीय दोस्त बनाए और एक बेदुइन गाइड के साथ रेगिस्तान में डेरा डाला। उनके पति स्थानीय स्कूलों से जुड़ गए। फिर, जब बार्ब की प्रिंसिपल का चेन्नई के एक स्कूल में तबादला हो गया, तो बार्ब और उनके पति भी उनके साथ चले गए। जब मैंने उनसे स्काइप पर बात की, तो उन्होंने चेन्नई को अद्भुत बताया, एक ऐसी जगह जहाँ के लोग विनम्र हैं और स्कूल बहुत ही दिलचस्प है।

बार्ब ने एक समय सोचा था कि वह कुछ साल विदेश में रहेंगी और फिर अमेरिका लौट आएंगी। "जब हमने यह योजना बनाई थी, तो यह तय था कि किसी न किसी दिन हम वापस अमेरिका जाएंगे और मैं अपना बुढ़ापा वहीं बिताऊंगी। लेकिन मुझे नहीं पता। मुझे नहीं लगता कि मैं ऐसा करूंगी। मुझे यहां अपने घर से कहीं ज्यादा अपनापन महसूस होता है।" चालीस की उम्र में फंसे हुए महसूस करने वाले व्यक्ति के लिए उन्होंने यह कहा: "जीवन बहुत छोटा है। आपको वह काम करते रहने की जरूरत नहीं है जो आपको दुखी करता है। लेकिन आपको जोखिम उठाने के लिए तैयार रहना होगा।"

कार्ल जैसे चालीस वर्ष के लोगों के लिए, जो आज़ादी या पलायन की चाह रखते हैं, बार्ब की कहानी भागने के विज्ञापन जैसी लग सकती है। लेकिन ध्यान दें कि उनकी कहानी चाहे कितनी भी नाटकीय क्यों न हो, इसका मूल भाव निरंतरता है। बार्ब को

एक ऐसा पेशेवर पद मिला जिसने उनके मौजूदा कौशल और अनुभव का भरपूर उपयोग किया, और उन्होंने इसे सावधानीपूर्वक चुना। वह काहिरा तब तक नहीं गईं जब तक कि बच्चे आत्मनिर्भर नहीं हो गए और उनके पति सामाजिक सुरक्षा के पात्र नहीं हो गए। उनकी पेंशन से, वे जानते थे कि ज़रूरत पड़ने पर वे एक ही नौकरी से गुज़ारा कर सकते हैं। उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि वे दोनों तैयार महसूस करें और एकमत हों। चेन्नई जाने पर, बार्ब ने देश बदला लेकिन अपने बॉस को अपने साथ बनाए रखा, जिससे उनका संबंध मज़बूत बना रहा। उनकी कहानी बदलाव की है, लेकिन एक ऐसे बदलाव की जो तार्किक रूप से सोची-समझी, सावधानीपूर्वक चुनी गई और व्यवस्थित रूप से क्रियान्वित की गई थी। यह एकीकरणकारी थी, विघटनकारी नहीं।

मैंने खुद पचास की उम्र में एक स्टार्टअप शुरू करने का जो प्रयास किया, वह एक व्यावसायिक प्रस्ताव के रूप में असफल रहा। लेकिन इसने मुझे बदलाव और चुनौती दी, और यह उस उतावलेपन से बिल्कुल अलग था जिसकी मैंने चालीस की उम्र में कल्पना की थी। मेरी व्यावसायिक योजना ने पत्रकारिता में मेरे अनुभव और संपर्कों का भरपूर लाभ उठाया; मेरे पास पर्याप्त मुआवजा और बचत थी जिससे यह जोखिम उठाना संभव हो सका; और मैंने अपने संबंधों और विकल्पों को सुरक्षित रखने का पूरा ध्यान रखा। मैं बार्ब जैसी पेशेवर और भावनात्मक सफलता का दावा नहीं कर सकता। लेकिन मैंने खेल से बाहर हुए बिना अपना मौका ज़रूर पाया।

इंतज़ार

बात और भी दिलचस्प हो जाती है। यही सबसे महत्वपूर्ण ज्ञान है। और इसे इस्तेमाल करना सबसे कठिन है।

जीवन के सबसे निचले स्तर पर निराशा से जूझ रहे लोगों की मदद के लिए कई उपाय किए जा सकते हैं। लेकिन अंततः, वहां जिन चुनौतियों का हम सामना करते हैं, वे बहुत तीव्र और गहरी होती हैं, और वास्तविक जीवन में, हमारे पास मौजूद उपाय असंतोष को कुछ हद तक कम तो कर सकते हैं, लेकिन उसे पूरी तरह से खत्म नहीं कर सकते। मुझे तो यह भी यकीन नहीं है कि उसे पूरी तरह खत्म करना एक अच्छा विचार है। याद रखें: खुशी का स्तर, चाहे अपने सबसे निचले स्तर पर कितना भी अप्रिय क्यों न हो, एक स्वस्थ और महत्वपूर्ण व्यक्तिगत (और सामाजिक) परिवर्तन का हिस्सा प्रतीत होता है। अगर हम कोई जादुई औषधि पीकर इसे दूर कर सकते, तो शायद हम बाद में जीवन में और भी गरीब हो जाते। शायद, जैसा कि फ्रॉस्ट ने कहा था, इससे

बाहर निकलने का सबसे अच्छा तरीका इससे होकर गुजरना है। अधिकांश लोगों के लिए, मध्य जीवन की निराशा परेशान करने वाली होती है, लेकिन कोई आघात नहीं पहुंचाती—खासकर यदि आप जानते हैं कि यह आम बात है, इसका अंत होता है, और यह कोई विनाशकारी घटना नहीं है। अधिकांश लोग, यदि आवश्यक हो, तो प्रतीक्षा कर सकते हैं। अधिकांश लोगों के लिए, प्रतीक्षा करना लाभकारी सिद्ध होगा।

आज के इस दौर में, जहाँ हर चीज़ तुरंत चाहिए, लोगों को यह समझाना कि धैर्य, धीरे-धीरे आगे बढ़ना और लगातार प्रयास करना किसी गंभीर समस्या का समाधान करने में मददगार हो सकता है, तर्कहीन, बल्कि शायद संस्कृति के विपरीत लगता है। हम समय को अपना सेवक मानते हैं, जिसे हम इस्तेमाल करते हैं और भरते हैं, न कि अपना स्वामी, जो हमें उन तरीकों से आकार देता है जिन्हें हम शायद नियंत्रित या समझ भी नहीं पाते। इसलिए इंतज़ार करना एक कठिन सलाह है। शायद यह याद रखना मददगार होगा कि खुशी के वक्र और उसके विशिष्ट फीडबैक जाल के संदर्भ में, इंतज़ार करना कोई निष्क्रिय रणनीति नहीं है। यह कुछ न करना नहीं है। इंतज़ार करना समय के साथ काम करने और समय को अपने लिए काम करने देने का एक तरीका है। धैर्य लगभग हर किसी के लिए संपूर्ण समाधान नहीं है, लेकिन यह लगभग हर किसी के लिए समाधान का एक हिस्सा है। अंततः, मैंने अपने चालीसवें दशक में ज़्यादातर समय इंतज़ार ही किया। मैंने जितने भी उपाय अपनाए, उनमें से यह सबसे प्रभावी साबित हुआ।

थॉमस कोल के चित्र में अधेड़ उम्र के यात्री को याद कीजिए, वह अपने पतवार और चप्पू से वंचित है। उसके संरक्षक देवदूत के रूप में दिलासा उसके सामने मंडरा रहा है, जबकि निर्दयी रेत घड़ी हमेशा उसकी नज़रों में बनी रहती है। भयभीत होकर हाथ जोड़कर, यात्री सुरक्षा के लिए स्वर्ग की ओर देखता है, और अपना भाग्य एक परम शक्ति के हवाले कर देता है। कोल के लिए, वह परम शक्ति ईश्वर थी, फिर भी कलाकार की इस कल्पना का एक धर्मनिरपेक्ष अर्थ भी है। जीवन की यात्रा में, आप अपने से बड़ी शक्तियों के हाथों की कठपुतली हैं, एक ऐसी धारा पर बह रहे हैं जिसे आप नियंत्रित नहीं कर सकते। इसलिए नियंत्रण छोड़ दें। नदी पर भरोसा करें। समय पर भरोसा करें।

और धैर्य के बारे में एक बात यह है कि इसे हासिल करना बहुत आसान होता है, अगर आप अकेले इंतजार नहीं कर रहे हों।

9

एक दूसरे की मदद करना

मध्य जीवन को खुलकर सामने लाना

आत्मनिर्भरता मूल्यवान है। आत्मनिर्भरता महत्वपूर्ण है। लेकिन मैंने जो कुछ भी सुझाव दिया है, वह पर्याप्त नहीं है। सब कुछ सही ढंग से करें, व्यायाम, पौष्टिक आहार, विटामिन और चिकन सूप का सेवन भी करें। फिर भी यह पर्याप्त नहीं है।

जैसे-जैसे मैंने इस किताब पर शोध किया, मुझे आत्म-सहायता, चाहे कितनी भी आवश्यक क्यों न हो, अधूरी और कुछ मायनों में उद्देश्यहीन लगने लगी। समाधान का बड़ा हिस्सा, जिसे अक्सर नज़रअंदाज़ किया जाता है, हमारे बाहर मौजूद है। मेरे मित्र कार्ल और उनके जैसे कई अन्य लोगों से बहुत कुछ अकेले करने की अपेक्षा की जा रही है। उन्हें सामाजिक माध्यमों और आत्म-सहायक वातावरण की आवश्यकता है। उन्हें ऐसे संस्थानों और सार्वजनिक मानदंडों की आवश्यकता है जो मार्ग को सुगम बनाएं, न कि ऐसे संस्थानों की जो खुशी के वक्र को अनदेखा करते हैं और सार्वजनिक मानदंडों का मज़ाक उड़ाते हैं। उन्हें अपने अनुभवों के बारे में एक ऐसी कहानी की आवश्यकता है जो यह मानती हो कि वे सामान्य हैं, टूटे हुए नहीं। कार्ल को ज़मीन से मदद की ज़रूरत है।

* * *

गैरी भी ऐसा ही करता है। सबसे पहले उसी ने मेरा ध्यान हैप्पीनेस-कर्व वाले क्लोसेट की ओर दिलाया था।

कार्ल की तरह गैरी भी एक पेशेवर परिचित हैं जो बाद में मेरे निजी मित्र बन गए। जब मैंने पहली बार खुशी के वक्र और उसके बारे में लिखने के तरीके पर विचार करना शुरू किया था, तब वह उन लोगों में से एक थे जिनके साथ मैंने विचार-विमर्श किया था। पचास वर्ष की आयु के आसपास, जब मैंने उनका साक्षात्कार लिया, तो उन्होंने अपने जीवन की संतुष्टि को केवल छह अंक दिए, जो कुछ साल पहले के न्यूनतम पांच अंक से काफी ऊपर थे।

मैंने पूछा, "आप अपनी असंतुष्टि किसके साथ साझा करते हैं?"

“मैं इसे अपने तक ही सीमित रखता हूँ। मैं इसे अपने ज़्यादातर दोस्तों के साथ साझा नहीं करता।” वह खुद को एक सफल और मज़बूत इंसान मानता है। “आपको सफलता के दायरे में रहना अच्छा लगता है और आप अपनी कमज़ोरी और लाचारी को साझा नहीं करना चाहते,” उसने कहा। इसके अलावा, वह शिकायत भी नहीं करना चाहता। “अपनी समस्याओं के बावजूद, मुझे इस बात का एहसास है कि मैं अपने कई दोस्तों से ज़्यादा सफल और आरामदायक स्थिति में हूँ। शिकायत करना मुझे ऐसा लगता है जैसे मेरे बच्चे इसे 'विकसित देशों की समस्याएँ' कहते हैं।”

मैंने उनसे पूछा कि क्या वह अपनी पत्नी से अपने मन की बातें साझा करते हैं। उन्होंने कहा, "हां, थोड़ा बहुत। पेशेवर मामलों में कम। वह मुझसे कम पेशेवर रूप से संतुष्ट हैं।"

इसके अलावा, कई अन्य लोगों की तरह, उन्हें भी लगता था कि मध्य जीवन संकट या अवसाद जैसे प्रचलित लक्षण उन पर लागू नहीं होते। उनके बहनोई को मध्य जीवन संकट के सारे लक्षण थे - पत्नी से तलाक, एक कम उम्र की महिला से संबंध, मोटरसाइकिल खरीदना। "मुझे लगता है कि मैं मध्य जीवन संकट को एक तरह की मनमानी से जोड़ता हूँ। शायद अगर मैंने भी मनमानी की होती तो मुझे ज़्यादा मज़ा आता, लेकिन मैंने नहीं की।" चिकित्सा उपचार और अवसाद भी उन्हें सही नहीं लगे। "मुझे ऐसा नहीं लगा कि मैं चिकित्सकीय रूप से अवसादग्रस्त हूँ या ऐसा कुछ।"

उस दिन गैरी से मैंने जो कुछ भी सुना, बाद में पता चला कि वही बातें दूसरे इंटरव्यू में भी सामने आईं: बेचैनी, उलझन और शर्म, चुप्पी, और यह विश्वास कि आम धारणाएँ सही नहीं बैठतीं। गैरी ने एक ऐसी बात भी कही जिसका महत्व मुझे और जानने पर समझ में आया। उन्होंने कहा, "काश मेरी ज़िंदगी में कोई बड़ा, समझदार मार्गदर्शक होता। कितना अच्छा होता अगर मुझे एक सुरक्षित माहौल मिलता, और कोई ऐसा होता जिससे मैं खुलकर बात कर पाता?"

सुरक्षित स्थान। अपनी कमजोरियों को व्यक्त करने की जगह। गोपनीयता और शर्म से मुक्त जगह। और एक मार्गदर्शक। गैरी को इन्हीं चीजों की जरूरत थी, और ये वो चीजें थीं जो वह खुद को नहीं दे सकता था।

मध्य जीवन में असंतोष के दो प्रचलित सामाजिक मॉडल गैरी के लिए बाधा बन रहे थे। पहला है चिकित्सीय उपचार। आपको डॉक्टर की ज़रूरत है। जाकर प्रिस्क्रिप्शन लें। अवसादरोधी दवा लें। बेशक, मानसिक बीमारी को कलंक माना जाता है, इसलिए

गंभीर अवसाद से ग्रस्त लोग भी उचित उपचार का विरोध कर सकते हैं। लेकिन याद रखें, खुशी का वक्र लंबा तो है, लेकिन उथला है। अधिकांश लोग तीव्र अवसाद का अनुभव नहीं करते। वे दीर्घकालिक असंतोष का अनुभव करते हैं, जो इससे बहुत अलग है। उनके मूल्य और उनका जीवन तनाव में होता है, और उनकी उपलब्धि और संतुष्टि में तालमेल नहीं होता, इनमें से कोई भी चिकित्सीय समस्या नहीं है। इसलिए, चिकित्सीय मॉडल का विरोध करना उनका उचित है। जब मैंने गैरी से बात की, तब वह काम में सफल थे, एक पिता और पति के रूप में सफल थे। समस्या यह नहीं थी कि वह असफल हो रहे थे, लड़खड़ा रहे थे या खराब प्रदर्शन कर रहे थे। बल्कि, वह खुद को असफल न होने, लड़खड़ाने या खराब प्रदर्शन न करने के लिए भावनात्मक रूप से श्रेय नहीं दे पा रहे थे। यही प्रतिक्रिया का जाल है। कुछ लोगों को इससे निपटने के लिए गोली की ज़रूरत हो सकती है, लेकिन अधिकांश लोगों को सामान्य और समर्थित महसूस करने की ज़रूरत होती है, न कि खुद को और दूसरों के लिए निराशा का पात्र समझने की।

गैरी जिस दौर से गुजर रहा है, उसका दूसरा सामाजिक मॉडल उपहास है, जो चिकित्सीयकरण से कहीं ज्यादा बुरा है। अपनी किसी गलती के बिना, मध्य जीवन संकट लाखों चुटकुलों का निशाना बन गया है, जैसा कि आप ऑनलाइन कुछ ही सेकंड में मध्य जीवन संकट पर इमेज सर्च करके देख सकते हैं। क्या सामने आता है? अधेड़ उम्र के पुरुषों और लाल स्पोर्ट्स कारों की एक के बाद एक तस्वीरें। हमेशा स्पोर्ट्स कारें, लगभग हमेशा लाल, अक्सर कन्वर्टिबल। एक आम तस्वीर में एक गंजा आदमी लाल कन्वर्टिबल में हाईवे पर तेज रफ्तार से गाड़ी चला रहा है; नीचे कैप्शन लिखा है, "क्या अब आपके मध्य जीवन संकट का समय आ गया है?" एक और तस्वीर में इसी तरह का कैप्शन है: "मध्य जीवन संकट: क्योंकि खूबसूरत जवान लड़कियां तेज कारों और लिवर स्पॉट्स को पसंद करती हैं!" एक स्पोर्ट्स कार गाइड खुद को "मध्य जीवन संकट कारें" कहता है। जब मैंने द अटलांटिक पत्रिका के लिए खुशी के वक्र के बारे में लिखा, तो कवर इमेज में, जैसा कि आपने अनुमान लगाया होगा, एक उदास आदमी लाल स्पोर्ट्स कार में था। हालांकि संभवतः इसका उद्देश्य क्रूरता दिखाना नहीं था, लेकिन स्पोर्ट्स कार का यह मीम भौतिकवाद, आत्म-भोग और दिखावे का एक मानक प्रतीक बन गया है, जो कथित तौर पर मध्य आयु के असंतोष की विशेषता है।

मध्य जीवन संकट से जुड़ी तस्वीरों में अक्सर अधेड़ उम्र के पुरुषों को मोटरसाइकिल चलाते हुए दिखाया जाता है। साथ ही, अधेड़ उम्र के पुरुषों को युवा महिलाओं से घिरे हुए दिखाया जाता है। और अधेड़ उम्र के पुरुषों को युवा महिलाओं से घिरे हुए मोटरसाइकिल पर बैठे हुए दिखाया जाता है। ये तो अपेक्षाकृत कम स्पष्ट तस्वीरें हैं। कुछ तस्वीरें मज़ाक उड़ाने की हद पार कर देती हैं, जैसे कि एक तस्वीर जिसमें एक गंजा आदमी एक भरवां खरगोश के खिलौने के सिर पर पिस्तौल ताने खड़ा है और कैप्शन में लिखा है, "मध्य जीवन संकट गंजेपन से शुरू होता है और अक्ल खो देने पर खत्म होता है।" महिलाएं भी इससे अछूती नहीं हैं, हालांकि ऐसी तस्वीरों में उनका चित्रण बहुत कम है। एक कार्टून चित्र में एक महिला एडवर्ड मंच की पेंटिंग 'द स्क्रीम' में दिखाए गए डरे हुए चेहरे की नकल कर रही है, और उसी महिला के कुछ रेखाचित्र भी हैं जिनमें वह अपने कपड़ों में खुद को फिट नहीं कर पा रही है और आईने में हैरानी से देख रही है। कितना भयानक! मध्य जीवन संकट पर लिखी किताबों को देखते हुए, मुझे एक ऐसी किताब मिली जिसमें मध्य जीवन से जुड़े चुटकुलों का एक "बोनस सेक्शन" भी शामिल है। अगर आप इस विषय पर चर्चा करने की योजना बना रहे हैं, तो आपको इनकी ज़रूरत पड़ेगी।

कोई भी मज़ाक का पात्र या घिसा-पिटा उदाहरण नहीं बनना चाहता। कोई भी यह नहीं चाहता कि लोग उसे किशोरावस्था के दूसरे दौर या मानसिक टूटने की कगार पर होने का संकेत दें। इसलिए बात करना जोखिम भरा है। गैरी ने कोशिश की। जब मैंने उससे पूछा कि उसका अनुभव कैसा रहा, तो उसने कहा, "यह मिला-जुला अनुभव है। मैंने कुछ लोगों से खुलकर बात की है, और यह बहुत अच्छा रहा। मैंने कुछ अन्य लोगों से भी खुलकर बात की, और उन्होंने इसके बारे में गपशप की, और यह अच्छे अनुभव से कहीं ज़्यादा बुरा लगा। नकारात्मक पक्ष सकारात्मक पक्ष से कहीं ज़्यादा बुरा है।"

हममें से कुछ ही लोग जानबूझकर अधेड़ उम्र की बेचैनी को लेकर इतने क्रूर होते हैं। बात बस इतनी है कि हमारे पास इस समस्या को चिकित्सकीय नज़रिए और उपहास के अलावा किसी और श्रेणी में रखने का कोई ज़रिया नहीं है। संयोग से, अमेरिका में समलैंगिक लोगों को भी कभी इसी तरह की समस्या का सामना करना पड़ा था। समलैंगिकता के बारे में खुलकर बोलने पर उनका मज़ाक उड़ाया जाता था, उन्हें रूढ़ियों में बांध दिया जाता था, असामाजिक या मानसिक रूप से बीमार करार दिया जाता था, या ये सब कुछ एक साथ। नहीं, मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि गैरी जैसे

लोगों को उस तरह के गंभीर भेदभाव और कट्टरता का सामना करना पड़ता है जैसा समलैंगिक पुरुषों और महिलाओं को कभी झेलना पड़ा था (और कभी-कभी आज भी झेलना पड़ता है)। बस इतना है कि कुछ खास मायनों में, इन मामलों में पारिवारिक समानता है। एक ऐसे सामाजिक विमर्श की कमी के कारण जिसमें समलैंगिकता को सामान्य माना जा सके, समलैंगिक लोगों ने अक्सर यह मान लिया कि उनकी भावनाओं में कुछ गलत है। आत्म-निंदा ने शर्म और तनाव को जन्म दिया, जिससे अलगाव हुआ, और शर्म और तनाव और बढ़ गया: एक नकारात्मक चक्र जिसे समलैंगिक समुदाय में 'क्लोजेट' के नाम से जाना जाता है। गलती समलैंगिक लोगों की नहीं थी। गलती समाज की उस गलत धारणा की थी कि असल में क्या हो रहा था।

जब समाज पूरे आयु वर्ग को गलत समझकर उन्हें गलत साँचे में डाल देता है तो क्या होता है? और इसे कैसे सुधारा जा सकता है? अमेरिकी इतिहास इसका एक रोचक उदाहरण प्रस्तुत करता है।

* * *

एक ऐसी दुनिया की कल्पना कीजिए जहाँ किशोरावस्था न हो। मतलब, किशोर न हों, ऐसा नहीं। बल्कि, किशोरावस्था की अवधारणा ही न हो। उस दुनिया में, जब युवा यौवन अवस्था से गुजरकर शारीरिक रूप से वयस्क हो जाते हैं, तो समाज उन्हें कार्यबल के लिए तैयार मान लेता है—और वे हाई स्कूल और कभी-कभी कॉलेज जाने के बजाय सीधे काम पर चले जाते हैं। उनकी योग्यताएँ और सामाजिक कौशल अविकसित होते हैं, और वे कार्यस्थल पर किशोरों जैसी भावनात्मक क्षमताएँ लेकर आते हैं, लेकिन आमतौर पर उनकी योग्यता और परिपक्वता कृषि और कारीगरी के उन कार्यों को पूरा करने के लिए पर्याप्त होती है जिनकी उनसे अपेक्षा की जाती है। वे कम उम्र में ही शादी कर लेते हैं और कम उम्र में ही बच्चे पैदा कर लेते हैं।

वह दुनिया जितनी विचित्र लगती है, लगभग 150 साल पहले अमेरिका ऐसा ही था। प्राचीन लोग, जो दूरदर्शी थे, यह समझते थे कि बचपन के किशोरावस्था से वयस्कता तक का संक्रमण काल अक्सर उथल-पुथल भरा होता था। प्राचीन यूनानी इतिहासकार हेरोडोटस ने एक सुमेरियन पिता का वर्णन किया है, जिसने लगभग 1700 ईसा पूर्व अपने बेटे के उद्दंड और उदासीन व्यवहार पर खेद व्यक्त किया था। अरस्तू ने युवावस्था (यौवन से लगभग इक्कीस वर्ष की आयु तक) को दो प्रारंभिक चरणों, शैशवावस्था (लगभग सात वर्ष की आयु तक) और लड़कपन (सात वर्ष से यौवन तक)

से अलग किया, जो आज के समय से काफी हद तक मेल खाता है। हालांकि, हाल तक समाज को बचपन और वयस्कता के बीच विकास के एक अलग चरण की अवधारणा की आवश्यकता नहीं थी। स्कूल बच्चों के लिए था, और फिर किशोरावस्था के बाद किशोर वयस्क दुनिया में प्रवेश करते थे। मार्क ट्वेन के उपन्यास 'एडवेंचर्स ऑफ हकल बेरी फिन' में, तेरह या चौदह वर्ष के लड़के को दुनिया में अपना रास्ता बनाते देखकर कोई भी आश्चर्यचकित नहीं होता, जबकि आज ऐसे किसी भी लड़के को तुरंत बाल संरक्षण सेवाओं को सौंप दिया जाएगा।

उन्नीसवीं सदी के उत्तरार्ध में, शहरीकरण, औद्योगीकरण और अनिवार्य सामूहिक शिक्षा के संयोजन ने युवाओं के स्वरूप को बदल दिया। विशेषज्ञता और प्रौद्योगिकी के बढ़ते प्रभाव से कार्यस्थल पर कौशल और परिपक्वता की आवश्यकता बढ़ गई, जिसके चलते समाज ने बाल श्रम पर प्रतिबंध लगाकर, स्कूली शिक्षा अनिवार्य करके और युवाओं को लंबे समय तक स्कूल में रखकर इसका जवाब दिया। उच्च विद्यालयों की संख्या में वृद्धि हुई और उनके साथ ही यह अपेक्षा भी बढ़ी कि किशोरों का स्थान कक्षा में है, न कि कारखानों में। शहरों का भी विस्तार हुआ। औद्योगीकरण से पूर्व युग में, किशोर खेतों और छोटे कस्बों में रहते थे, जहाँ उनके आस-पास बहुत कम किशोर होते थे। लेकिन शहरीकरण ने किशोरों के घने समूह बना दिए, जहाँ वे एक साथ रहते थे, एक ही स्कूल में पढ़ते थे और एक ही सामाजिक परिवेश में घुलते-मिलते थे। जैसे ही "किशोर" एक सामूहिक पहचान बन गया, एक विशिष्ट किशोर लोकाचार और पहचान उभर कर सामने आई; युवा संस्कृति, जैसा कि इसे जाना जाने लगा, का जन्म हुआ।

1904 में, किशोरावस्था को एक सामाजिक श्रेणी के रूप में स्थापित करने की प्रक्रिया में एक निर्णायक मोड़ आया। जी. स्टेनली हॉल, जो संयुक्त राज्य अमेरिका में मनोविज्ञान में पेशेवर डिग्री प्राप्त करने वाले पहले व्यक्ति थे, ने 'किशोरावस्था' नामक एक प्रभावशाली दो-खंडों वाली कृति प्रकाशित की। हॉल ने प्रतिपादित किया कि किशोरावस्था मनोवैज्ञानिक रूप से परस्पर विरोधी और अक्सर चरम भावनाओं का एक विशिष्ट समय है। उनके सिद्धांत के विवरण से कहीं अधिक महत्वपूर्ण यह है कि उन्होंने उस समय तक मात्र एक आयु के लिए एक विशेष शब्द को लोकप्रिय बनाया। हॉल के बाद, "किशोरावस्था" शब्द, जो 1900 से पहले लगभग अज्ञात था, आम बोलचाल की भाषा में शामिल हो गया और आज भी वहीं है। आज किशोरावस्था की

अवधारणा इतनी दृढ़ता से स्थापित हो चुकी है कि हम इसके बिना जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते।

आज की दुनिया में, जहाँ किशोरावस्था एक स्वीकृत तथ्य है, किशोरों को सीधे वयस्कता में धकेलने के बजाय, उन्हें उन सभी संस्थानों और मानदंडों में समाहित किया जाता है जो उन्हें बचपन से पूर्ण परिपक्वता तक के संक्रमण काल में मार्गदर्शन करते हैं। हाई स्कूल, कॉलेज, सामुदायिक कॉलेज; इंटर्नशिप, ग्रीष्मकालीन नौकरियाँ, प्रशिक्षण, सेना; परामर्श, हेल्पलाइन, विशेषज्ञ मनोवैज्ञानिक; एक अलग किशोर न्याय प्रणाली। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि हमारे पास किशोरावस्था के विकास का एक वृत्तांत है: एक ऐसी कहानी जिसमें किशोरावस्था की चुनौतियाँ और कठिनाइयाँ एक सामान्य संक्रमण काल का हिस्सा हैं। यद्यपि कुछ किशोरों को भावनात्मक समस्याओं के लिए चिकित्सा सहायता की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन अधिकांश को मार्गदर्शन, एक सहायक वातावरण और पूर्वनिर्धारित सामाजिक मार्ग, जैसे स्कूल, नौकरी और डेटिंग, की आवश्यकता होती है, जो उन्हें चुनौतियों से निपटने में मदद करते हैं। आम तौर पर, हम किशोरों को प्रोत्साहित करते हैं कि यदि वे भ्रम या भावनात्मक उथल-पुथल महसूस करते हैं तो वे सहायता के लिए आगे आएं, और यदि वे सहायता के लिए आगे आते हैं, तो हममें से अधिकांश में इतनी समझदारी होती है कि हम उनका उपहास न करें।

किशोरावस्था की तरह, मध्य जीवन का पुनर्जीवन भी एक सामान्य और अनुमानित विकासात्मक प्रक्रिया है। किशोरावस्था की तरह, यह पूरी तरह से सामान्य है और किसी भी तरह से रोगग्रस्त नहीं है। किशोरावस्था की तरह, यह एक ऐसा दौर है जिसे कुछ लोग आसानी से पार कर लेते हैं, लेकिन कुछ लोगों को इससे बहुत परेशानी होती है। किशोरावस्था की तरह, यह एक ऐसा दौर है जिसमें कई लोगों को मदद की ज़रूरत होती है, भले ही वे इसे अपने दम पर पार कर सकें। किशोरावस्था की तरह, यह अलगाव, भ्रम और आत्म-विनाशकारी सोच के पैटर्न से और भी जटिल हो सकता है। किशोरावस्था की तरह, यह एक जोखिम भरा और तनावपूर्ण दौर है और संकट का कारण बन सकता है (विशेषकर यदि इसे अनुचित तरीके से संभाला जाए), लेकिन यह अपने आप में कोई संकट नहीं है। बल्कि, किशोरावस्था की तरह, यह एक परिवर्तन का दौर है, और जिन लोगों को इससे परेशानी होती है, उनके लिए यह आमतौर पर जीवन के एक खुशहाल और अधिक स्थिर चरण की ओर ले जाता है।

संक्षेप में कहें तो, किशोरावस्था और सुख के चरम बिंदु जैविक, भावनात्मक या सामाजिक रूप से बिल्कुल एक जैसे नहीं हैं, फिर भी उनमें समानता यह है कि वे चुनौतीपूर्ण और विशिष्ट परिवर्तन हैं जो सामान्य, पूर्वानुमानित और रोगरहित हैं। लेकिन एक में सहायक सामाजिक वातावरण होता है, जबकि दूसरे में... लाल स्पोर्ट्स कारें होती हैं।

अध्याय 4 में, मैंने चर्चा की थी कि समय एक निरपेक्ष अवधारणा है, जबकि उम्र बढ़ना एक सापेक्ष अवधारणा है। खुशी के स्तर पर हमारी स्थिति कुछ हद तक इन दोनों से निर्धारित होती है। घड़ी और जीव विज्ञान हमारी शारीरिक और मानसिक स्थिति के बारे में बहुत कुछ बताते हैं, लेकिन समाज और संस्कृति किसी भी उम्र में हमारी अपेक्षाओं और भावनाओं के बारे में बहुत कुछ कहते हैं। कभी-कभी, समय और उम्र बढ़ने में तालमेल बिगड़ जाता है। उन्नीसवीं सदी में किशोरों की स्थिति इसका एक उदाहरण थी। यह समस्या तब हल हुई जब समाज ने किशोरावस्था नामक एक नया दायरा जोड़ा। संयोग से, एक और समय-आयु असामंजस्य अभी भी हो रहा है। सौभाग्य से, कुछ बुद्धिमान लोग—जैसे मार्क फ्रीडमैन—एक नया दायरा बना रहे हैं।

* * *

एक गर्मी के दिन जब मैंने फ्रीडमैन का साक्षात्कार लिया, तो उन्होंने मुझसे कहा, "मुझे लगता है कि हम जो देख रहे हैं, वह हमारी आंखों के सामने ही जीवन के एक नए दौर का उदय है।"

फ्रीडमैन की उम्र पचास के दशक के उत्तरार्ध में है और वे सैन फ्रांसिस्को में रहते और काम करते हैं। वे एनकोर डॉट ऑर्ग नामक एक गैर-लाभकारी संस्था के संस्थापक और सीईओ हैं, जिसे वे "लॉरा कार्स्टेंसन के व्यावहारिक सिद्धांतों" पर आधारित बताते हैं। वे अपने काम को समाज के वृद्धावस्था संबंधी पुराने मॉडल को आधुनिक वास्तविकता के अनुरूप ढालने के तरीकों को विकसित करने और प्रदर्शित करने के रूप में देखते हैं। फिलाडेल्फिया में पले-बढ़े, स्वार्थमोर कॉलेज में पढ़े, एक आधुनिक नृत्य मंडली का प्रबंधन किया और येल विश्वविद्यालय से एमबीए की डिग्री प्राप्त की। इसके बाद उन्हें शिक्षा और मार्गदर्शन की शक्ति में रुचि हुई। उन्होंने देखा कि बच्चों का विकास उनके जीवन में वरिष्ठ मार्गदर्शकों के साथ कितना बेहतर होता है, जिससे उन्हें वरिष्ठ नागरिकों के लिए मार्गदर्शन की भूमिकाएँ खोजने में रुचि हुई। इसी रुचि ने उन्हें एक्सपीरियंस कॉर्प्स की शुरुआत करने के लिए प्रेरित किया, जो एक

गैर-लाभकारी संस्था है और पचपन वर्ष से अधिक आयु के लोगों की टीमें बनाकर शहरी क्षेत्रों के स्कूली बच्चों को पढ़ना सिखाने में मदद करती है। अंततः, इसी ने उन्हें समाज के वृद्धावस्था संबंधी पारंपरिक मॉडल के बारे में सोचने पर मजबूर किया, और यह भी कि उनके जीवनकाल में ही इसमें कितना बड़ा बदलाव आया है।

कई वर्षों तक, इस मॉडल में मूल रूप से दो चरण थे: बचपन में शिक्षा, और फिर वयस्कता में काम (जो कम उम्र से ही शुरू हो जाता था)। यदि लोग काम करने के लिए बहुत बूढ़े या विकलांग हो जाते थे, तो उनके पास करने के लिए कुछ खास नहीं होता था, और उनके गरीब होने की संभावना अधिक होती थी, और उनकी उम्र भी लंबी होने की संभावना कम होती थी। जब 1930 के दशक में सामाजिक सुरक्षा शुरू हुई, तो यह उम्मीद की जाती थी कि बहुत कम लोग ही इसके लाभ प्राप्त करने के लिए जीवित रहेंगे। लेकिन दीर्घायु क्रांति किसी की भी अपेक्षा से कहीं अधिक तेजी से फैली, और 1950 के दशक तक लाखों लोग खुद को सेवानिवृत्ति नामक एक नए सामाजिक दायरे में ढालने लगे। सेवानिवृत्ति का मुख्य अर्थ काम न करना था, जो कुछ न करने जैसा ही लगता था। फ्रीडमैन ने कहा, "उद्देश्य का एक खालीपन पैदा हो गया था।"

स्वस्थ बुजुर्गों के लिए एक ऐसी कहानी गढ़ने के लिए जो उन्हें आराम करने की बजाय अधिक आकर्षक लगे, समाज ने एक नया दायरा तैयार किया, जिसे फ्रीडमैन ने 'स्वर्ण वर्ष' नाम दिया है। थोड़ा और गहराई से छानबीन करने पर उन्होंने पाया कि 'स्वर्ण वर्ष' की अवधारणा 1960 के आसपास की है, जब एरिज़ोना के एक डेवलपर डेल वेब ने फीनिक्स के बाहरी इलाके में सन सिटी नामक एक तथाकथित सेवानिवृत्ति समुदाय की शुरुआत की। वेब और जल्द ही कई अन्य विपणनकर्ताओं द्वारा प्रचारित विचार यह था कि सेवानिवृत्ति एक लंबी छुट्टी होनी चाहिए, एक ऐसा समय जिसका उद्देश्य मौज-मस्ती और आराम करना हो। इस बात को और पुष्ट करते हुए, वेब के प्रतिस्पर्धियों में से एक लीज़र वर्ल्ड नामक सेवानिवृत्ति समुदायों की एक श्रृंखला थी। फ्रीडमैन के अनुसार, "बुजुर्ग लोगों को सामाजिक रूप से इतना उपेक्षित किया जाता था कि एक ऐसा समुदाय बनाने का विचार आया जहाँ हर कोई बूढ़ा हो और इसलिए कोई भी बूढ़ा न हो, और आप शफ़लबोर्ड खेल सकें और युवा लोगों की उपस्थिति से परेशान न हों।" 'स्वर्ण वर्ष' का विचार इतना लोकप्रिय हुआ कि जब सन सिटी ने अपने पहले छह मॉडल घरों का प्रदर्शन किया, तो उन्हें देखने के लिए कई मील तक गाड़ियाँ जाम हो गईं।

हालांकि, जीवनकाल बढ़ता ही गया। वृद्धावस्था में स्वास्थ्य और स्फूर्ति में लगातार सुधार होता रहा। आज, जैसा कि हमने देखा है, जीवन के छठे और सातवें दशक अब मृत्यु की ओर ले जाने वाला एक छोटा या दुर्बल समय नहीं रह गया है; यह वह समय है जब अधिकांश लोग संज्ञानात्मक रूप से तेज और अनुभवजन्य रूप से कुशल होते हैं। यह अक्सर वह समय होता है जब लोग परिवार, समुदाय और समाज को कुछ वापस देने के तरीके खोजते हैं।

इस बीच, तीस साल का करियर और मध्य आयु में स्थिरता पाना कठिन होता जा रहा है। 2008 से 2013 के बीच, पचास वर्ष की आयु के चार में से एक अमेरिकी ने अपनी नौकरी खो दी (और साठ से चौंसठ वर्ष की आयु के पाँच में से एक व्यक्ति ने भी)। आर्थिक मजबूरी के चलते कई लोग मध्य आयु में अपना करियर फिर से शुरू करने या पुनर्निर्माण करने के लिए विवश हैं। कई अन्य लोग नए उद्देश्य या अधिक संतोषजनक जीवन शैली की तलाश में फिर से शुरुआत करने का विकल्प चुनते हैं। मिनेसोटा विश्वविद्यालय की एक प्रमुख समाजशास्त्री, फिलिस मोएन ने मुझसे कहा, "हाई स्कूल या कॉलेज से सीधे नौकरी या उद्योग में जाना, जिसमें आप जीवन भर रहते, जैसी पहले की सभी चीजें अब उलट गई हैं। सेवानिवृत्ति का स्वरूप बदल गया है। बुढ़ापा पीछे धकेल दिया गया है। आपको पुरानी बीमारियाँ हो सकती हैं, लेकिन आप बुढ़ापा महसूस नहीं करते। यह सब कुछ नए सिरे से शुरू कर देता है। यह एक दूसरे अवसर की तरह है।"

इस नए द्वितीय अवसर के दौर का अभी तक कोई नाम नहीं है। इसे (वर्णमाला क्रम में) अलग-अलग नामों से पुकारा गया है: चौथा चरण, दूसरा वयस्कता काल, मध्यकाल, मध्य युग, दूसरा वयस्कता काल, तीसरा युग, तीसरा अध्याय और युवा वृद्धावस्था। अगर किसी को इसका नामकरण करने का अधिकार है, तो वह शायद मोएन ही हैं, जिन्होंने 2016 में इसी नाम की एक महत्वपूर्ण पुस्तक में इस नए चरण को पुनराविष्कार वयस्कता का नाम दिया है।

फ्रीडमैन ने कहा, "चाहे इसका नाम कुछ भी हो, ये सभी मूल रूप से एक ही चीज़ का वर्णन कर रहे हैं, जो कि जीवन का एक ऐसा दौर है जो मौजूदा श्रेणियों में फिट नहीं बैठता, मध्य आयु और वृद्धावस्था के बीच जीवन का एक नया चरण है - और इसमें लोगों की भारी संख्या में आमद हो रही है, फिर भी इसकी संभावनाओं का लाभ उठाने में असमर्थता है।"

फ्रीडमैन, एनकोर डॉट ऑर्ग के सर्वेक्षण अनुसंधान का हवाला देते हुए बताते हैं कि पचास से सत्तर वर्ष की आयु के लगभग 9 प्रतिशत अमेरिकियों ने पहले ही एक ऐसे करियर की शुरुआत कर दी है जिसे वे 'एनकोर करियर' कहते हैं: एक ऐसा पुनर्प्रवेश जिसमें, जैसा कि फ्रीडमैन कहते हैं, जुनून, एक उद्देश्य और अक्सर (हालांकि हमेशा नहीं) एक वेतन शामिल होता है। जैसे-जैसे मध्यम आयु और उससे अधिक आयु के लोग अधिक सार्थक, सामाजिक रूप से सकारात्मक कार्यों की तलाश करते हैं, कुछ लोग निश्चित रूप से स्वयंसेवी कार्य की ओर रुख करते हैं, लेकिन कई लोग व्यावसायिक जोखिम उठाते हैं और अपने पेशेवर करियर के नए चरणों में प्रवेश करते हैं। रूढ़िवादिता के विपरीत, वृद्धावस्था के लोग उत्साही उद्यमी होते हैं: इविंग मैरियन कॉफ़मैन फाउंडेशन द्वारा संकलित आंकड़े बताते हैं कि 1996 से 2015 तक के आधे से अधिक वर्षों में, पचपन से चौंसठ आयु वर्ग के लोगों की नई उद्यमिता की दर युवा आयु वर्ग की दर के बराबर या उससे अधिक थी। (पैंतालीस से चौवन वर्ष की आयु के लोग भी पीछे नहीं थे।) अगर Encore.org के सर्वेक्षण पर भरोसा किया जाए, तो पचास से सत्तर वर्ष की आयु के लगभग 2 करोड़ अमेरिकी एक नया करियर शुरू करना चाहते हैं। फ्रीडमैन ने टिप्पणी की, "यह ढाई सौ करोड़ वर्षों की मानवीय और सामाजिक पूंजी है जिसका उपयोग शिक्षा, स्वास्थ्य और वृद्धावस्था जैसे क्षेत्रों में किया जा सकता है।"

बेबी बूमर्स सामाजिक परिवर्तन की एक लहर का प्रतिनिधित्व करते हैं। एक तिहाई से अधिक अमेरिकी पचास या उससे अधिक उम्र के हैं। उनमें से कम ही लोग स्थायी रूप से काम छोड़ रहे हैं; अधिकाधिक लोग कार्यबल में शामिल हो रहे हैं और गोल्फ कोर्स पर सेवानिवृत्ति की पुरानी धारणा को नौकरियों, स्वयंसेवा, देखभाल, शिक्षा और अवकाश के मिश्रित स्वरूपों से बदल रहे हैं। "सेवानिवृत्त लेकिन वर्तमान में कार्यरत"—जो कुछ समय पहले तक एक विरोधाभास था—अब कार्यबल में शामिल 65 से 74 वर्ष की आयु के आधे से अधिक अमेरिकियों और 57 से 64 वर्ष की आयु के एक-छठे कर्मचारियों द्वारा स्वयं को वर्णित करने का तरीका बन गया है।

कागज़ पर, मध्य जीवन में नए सिरे से शुरुआत करने और जीवन को फिर से संवारने का विचार बहुत ही शानदार लगता है—लेकिन इतनी जल्दी नहीं। असल ज़िंदगी में, चालीस की उम्र तक हम अपने लिए जो गहरे खांचे बना लेते हैं, उनसे बाहर निकलना सबसे मुश्किल होता है। मैं वास्तव में क्या चाहता हूँ? मुझे कौन चाहता है?

जिम्मेदारियों को निभाते हुए और घर खर्च चलाते हुए मैं अपने जीवन को कैसे नया रूप दे सकता हूँ? क्या विकल्प हैं, और मैं उन सभी में से सही विकल्प कैसे चुनूँ? क्या हासिल किया जा सकता है, और क्या सिर्फ़ एक सपना है? अगर मैं असफल हो जाऊँ तो मेरे पास क्या विकल्प है? ये सवाल और भी बहुत कुछ किसी भी ऐसे व्यक्ति को परेशान कर देते हैं जो जीवन को फिर से शुरू करने के बारे में सोचता है। जीवन को फिर से शुरू करने वालों को सुरक्षित रूप से रास्ता बदलने के लिए दिशा-निर्देशों की ज़रूरत होती है। उन्हें ऐसे संस्थानों, कार्यक्रमों और उदाहरणों की ज़रूरत होती है जो समर्थन और ढांचा प्रदान करें। उन्हें ऐसे नियोक्ताओं की ज़रूरत होती है जो परिपक्व कर्मचारियों को समायोजित करें और उन्हें काम पर रखें जो अंशकालिक काम करना चाहते हों, बहुत बड़े काम न करना चाहते हों और पुराने कौशल को नए उद्यमों में लागू करना चाहते हों। उन्हें ऐसे विश्वविद्यालयों और वित्तीय सहायता की ज़रूरत होती है जो मध्य जीवन में नए कौशल विकसित करने के लिए तैयार हों; ऐसे पेंशन और 401(k) प्लान जो इतने लचीले हों कि "सेवानिवृत्त लेकिन कार्यरत" लोगों की ज़रूरतों को पूरा कर सकें; करियर काउंसलिंग, जॉब फेयर, इंटर्नशिप और गैप ईयर उन वरिष्ठ नागरिकों के लिए हैं जो नए मिशन और अवसरों की तलाश में हैं। उन्हें प्रयोग करने, आगे बढ़ने और गलतियाँ करने के लिए समाज की अनुमति चाहिए: यह अनुमति किशोरों और 20-25 वर्ष के युवाओं को तो स्वाभाविक लगती है, लेकिन परिपक्व वयस्कों को भी इसकी उतनी ही आवश्यकता होती है। और, ज़ाहिर है, अगर वे 55 वर्ष की आयु में गैप ईयर या इंटर्नशिप लेते हैं, तो इसे उचित और स्वाभाविक कार्य के रूप में समझा जाना चाहिए, न कि अपने जीवन को अस्त-व्यस्त करने या अपनी खोई हुई जवानी को पाने की कोशिश के रूप में।

मैंने मार्क फ्रीडमैन से पूछा, "तो, मध्य जीवन में पुनर्उपयोग के लिए वर्तमान में कितनी सामाजिक और सांस्कृतिक अवसंरचना मौजूद है?"

“कुछ नहीं,” सीधा जवाब आया। “यह एक स्वयं-निर्मित परियोजना है।” अपनी 2011 की पुस्तक द बिग शिफ्ट: नेविगेटिंग द न्यू स्टेज बियॉन्ड मिडलाइफ में, फ्रीडमैन सुझाव देते हैं कि हमें मध्य जीवन संकट के बजाय मध्य जीवन खाई की बात करनी चाहिए: मध्य आयु में लोगों को जिस पर्याप्त समर्थन की आवश्यकता होती है और समाज द्वारा उन्हें दिए जाने वाले अपर्याप्त समर्थन के बीच का अंतर। फ्रीडमैन लिखते हैं, “यह अंतर न केवल व्यापक है, बल्कि भ्रमित करने वाला और अराजक भी

है, मिश्रित संकेतों, पुराने मानदंडों, अप्रचलित संस्थाओं और कई गलत धारणाओं का एक बेमेल मिश्रण है। इस बढ़ती खाई की विशेषता कई परेशान करने वाली बातें हैं—व्यक्तिगत पहचान का अभाव, सुसंगत संस्थाओं (और नीतियों) का अभाव, और समाज में व्यापक रूप से क्या हो रहा है, इसकी समझ का अभाव।" फ्रीडमैन आगे कहते हैं, "हमारे माता-पिता के ज़माने में, मध्य आयु पार कर चुके लोग सीधे सेवानिवृत्ति नामक सामाजिक संस्था में प्रवेश कर जाते थे—या, अगर इसमें देरी होती थी, तो पहचान और सुरक्षा के उस सुरक्षित ठिकाने में पहुँचने से पहले कुछ साल आराम करते थे। आज, वे अधिकतर अकेले हैं, अनजानी राहों पर चल रहे हैं, और उन्हें इस बारे में बुनियादी सवालों का सामना करना पड़ रहा है कि आगे क्या होगा और क्या मायने रखता है, साथ ही एक ऐसे समाज का सामना करना पड़ रहा है जो उनके लिए तैयार नहीं है।"

फ्रीडमैन और अन्य लोग जो वयस्कता के पुनर्विकास का मानचित्रण कर रहे हैं, वे व्यक्तिगत उद्देश्य खातों जैसी नवाचारों की कल्पना करते हैं, जो लोगों को अंतराल वर्ष और वयस्क शिक्षा के लिए बचत करने में मदद करेंगे, या ऐसे सुधारों की कल्पना करते हैं जो लोगों को एक वर्ष के सामाजिक सुरक्षा लाभों का समय से पहले उपयोग करने की अनुमति देंगे, ताकि वे वापस स्कूल जा सकें या इंटर्नशिप कर सकें। संभावनाओं की कोई कमी नहीं है। लेकिन अभी तक उनमें से कुछ ही साकार हो पाई हैं। शिक्षा प्रणाली और पेंशन एवं सेवानिवृत्ति प्रणालियाँ तीन-चरणीय मॉडल पर ही टिकी हुई हैं। स्कूली शिक्षा एकमुश्त राशि में शुरुआत में दी जाती है; पेंशन और मेडिकेयर एकमुश्त राशि में बाद में दिए जाते हैं। जहाँ तक "कार्यशील आयु" के लोगों की बात है, वे इन दोनों एकमुश्त राशियों का भुगतान करते हैं। पारिवारिक जिम्मेदारियाँ और वित्तीय बोझ चरम पर तब पहुँचते हैं जब खुशी का स्तर गिरने लगता है, इसलिए अगर मध्य आयु के लोग दबाव महसूस करते हैं तो इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है।

* * *

फिर भी, सामाजिक परिवर्तन आ रहा है। वास्तव में, यह पहले से ही हो रहा है। फ्रीडमैन ने कहा, "कई क्षेत्रों में अनुकूलन हो रहा है।" यह अनुकूलन खंडित, तात्कालिक और जमीनी स्तर पर हो रहा है, न कि ऊपर से नीचे की ओर, जैसा कि अक्सर स्वाभाविक सामाजिक परिवर्तन में होता है। धीरे-धीरे, नियोक्ता बेबी बूमर्स की प्राथमिकताओं के अनुरूप ढल रहे हैं, जो अपने सभी कौशल और अनुभव को

निष्क्रिय करने के बजाय अपनी कार्य जिम्मेदारियों को पुनर्व्यवस्थित करना चाहते हैं। 2016 में द गेरोंटोलॉजिस्ट में प्रकाशित एक हालिया अध्ययन में, फिलिस मोएन ने सह-लेखकों एरिक कोजोला और केट शेफर्स के साथ मिलकर ग्रेटर मिनियापोलिस क्षेत्र के तेईस नवोन्मेषी संगठनों के साथ गहन साक्षात्कार किए, जिनमें निजी क्षेत्र की कंपनियां, सरकारी एजेंसियां और गैर-लाभकारी संस्थाएं शामिल थीं। वे लिखते हैं कि ये संगठन "मौजूदा आयु-आधारित कार्यस्थल मानदंडों को उलट रहे हैं और नई नीतियों के साथ प्रयोग कर रहे हैं": लचीले कार्य घंटे प्रदान करना; उन कर्मचारियों के लिए चरणबद्ध निकास विकसित करना जो एक साथ सेवानिवृत्त होने के बजाय धीरे-धीरे काम कम करना चाहते हैं; वृद्ध कर्मचारियों और सेवानिवृत्त लोगों को काम पर रखना और पुनः काम पर रखना; वरिष्ठ और युवा दोनों प्रकार के कर्मचारियों को प्रशिक्षण और विकास प्रदान करना।

समुदाय, नागरिक समूह और सामाजिक उद्यमी भी नए-नए तरीके अपना रहे हैं। फ्रीडमैन को रब्बियों के एक समूह की कहानी सुनाना पसंद है, जो साठ वर्ष की आयु के लोगों के लिए बार मिट्ज्वा समारोह का आयोजन कर रहे हैं। Encore.org स्वयं नागरिक प्रयासों का एक उदाहरण है। एक और उदाहरण 2000 में अनायास ही सामने आया। शार्लोट फ्रैंक और क्रिस्टीन मिलन, जो दोस्त, न्यूयॉर्क निवासी और महिला आंदोलन की अनुभवी सदस्य थीं, ने अपनी नौकरी छोड़ दी थी, लेकिन वे सेवानिवृत्त होने के लिए तैयार नहीं थीं। सुसान कॉलिन्स ने मुझे उनकी कहानी सुनाते हुए बताया, "जब वे आपस में बात कर रही थीं, तो उन्हें एहसास हुआ कि न्यूयॉर्क में वे अकेली दो महिलाएं नहीं हो सकतीं जो इतने लंबे समय तक इस स्थिति का सामना कर रही हैं और सोच रही हैं, 'आखिर कौन सेवानिवृत्त होना चाहता है?'"

जब हमारी मुलाकात हुई तब कॉलिन्स लगभग साठ वर्ष की थीं। वह द ट्रांजिशन नेटवर्क की कार्यकारी निदेशक हैं। कुछ छोटी स्थानीय सभाओं से शुरू हुआ यह संगठन अब 2,200 सदस्यों और 13 शहरों में शाखाओं वाला एक गैर-लाभकारी संगठन बन गया है। गैर-लाभकारी संगठनों के हिसाब से यह छोटा है, लेकिन इतना बड़ा ज़रूर है कि इसने अपनी अवधारणा को साबित कर दिया है। 100 डॉलर प्रति वर्ष के शुल्क पर, मध्य आयु और उससे अधिक उम्र की महिलाएं उन लोगों के नेटवर्क से जुड़ सकती हैं जो अपने जीवन में बदलाव के दौर से गुजर रही हैं या गुजर चुकी हैं।

कॉलिन्स ने कहा, "आप समान परिस्थितियों में फंसे अन्य लोगों से मिलते हैं और आपको एहसास होता है कि आप अकेले नहीं हैं।"

हालांकि यह संगठन कार्यशालाएं, सेमिनार और नेटवर्किंग के अवसर प्रदान करता है, लेकिन इसके मॉडल का मूल आधार 'ट्रांजिशन पीयर ग्रुप्स' है। ये आठ से बारह महिलाओं की मासिक बैठकें होती हैं, जिनमें वे अपनी पसंद के पूर्व-चयनित विषयों पर चर्चा करती हैं, जैसे कि वयस्क बच्चों से कैसे निपटना है, शरीर में आने वाली अकड़न से कैसे निपटना है, संतोष किससे मिलता है और क्षमा कैसे करनी है। यह बैठक न तो समूह चिकित्सा है और न ही परामर्श। कॉलिन्स ने मुझसे कहा, "इसका उद्देश्य आपकी मनोवैज्ञानिक समस्याओं का समाधान करना नहीं है। न ही यह समूह कोचिंग है। न ही यह ग्राहकों को आकर्षित करने, नौकरी खोजने या निवेशकों को प्रस्ताव देने का स्थान है। बल्कि, यह साथियों के बीच इस बात पर बातचीत है कि वे कौन हैं, वे कहाँ जा रही हैं और वहाँ कैसे पहुँचें। ये बैठकें पुस्तक समूहों की तरह होती हैं, फर्क सिर्फ इतना है कि यहाँ सदस्यों के जीवन के बारे में पढ़ा और चर्चा की जाती है, और इसका उद्देश्य जीवन के अगले अध्याय की योजना बनाना है।

फिलाडेल्फिया में, गर्मियों की एक सुबह, मैं एक ट्रांजिशन पीयर ग्रुप में शामिल हुई। आठ महिलाएं उपस्थित थीं, जिनमें से अधिकांश साठ वर्ष की थीं, हालांकि एक अस्सी वर्ष की भी थीं। हल्के भूरे और हल्के भूरे रंग से सजे एक छोटे से अपार्टमेंट के लिविंग रूम में, सभी महिलाएं कैजुअल कपड़ों में, गोल घेरे में रखी नरम कुर्सियों पर बैठी थीं। पास की एक मेज पर जलपान रखा था, लेकिन समूह ने सीधे अपने दो घंटे के सत्र को शुरू करने का फैसला किया। मेजबान द्वारा चुना गया सुबह का विषय था "बैगेज" से कैसे निपटा जाए: भौतिक अव्यवस्था और भावनात्मक बोझ। उन्होंने समूह से पूछा, "इसका क्या मतलब है, कैसा महसूस होता है, जब आप किसी ऐसी चीज को छोड़ देते हैं जो आपके कंधों पर भारी बोझ की तरह महसूस होती है?"

मेरे दाहिनी ओर सोफे पर बैठी ग्रैचेन ने बताया कि उन्हें अपने पति के दिवंगत टाई संग्रह जैसी भौतिक चीजों से छुटकारा पाने में परेशानी हो रही है। उनके बगल में बैठी हाइडी की राय अलग थी। उन्होंने कहा, "मुझे कूड़ेदान में फेंकना आसान लगा। भौतिक चीजों से मेरा कोई लगाव नहीं है।" हाइडी भावनात्मक और व्यक्तिगत लगाव से मुक्त होने और सेवानिवृत्ति की "अत्यधिक स्वतंत्रता" से निपटने का तरीका खोजने के लिए संघर्ष कर रही थीं। उनके पति ने पहले ही तीन साल की यात्रा और गतिविधियों

की योजना बना ली थी, लेकिन हाइडी उस सारी व्यस्तता से सहमत नहीं थीं। उन्होंने महसूस किया कि वह अपने समय और ऊर्जा के निवेश के बारे में अधिक सतर्क हो रही हैं। उन्होंने कहा, "मुझे लगता है कि मेरे पास सीमित समय बचा है, और मैं इस बात से भली-भांति अवगत हूं।"

समय एक ऐसा विषय बनकर उभरा, जो एक महिला से दूसरी महिला तक समुद्र तट की गेंद की तरह उछलता रहा। फ्रांसिस ने कहा, "मैं पहले, हे भगवान, इन सभी लोगों से दोस्ती करती थी। अब मैं उनमें से कुछ के साथ रहने के बजाय अकेले रहना पसंद करती हूँ। मैं सोच-समझकर ही अपना समय बिताती हूँ।"

मेरे सामने बैठी डेब ने भी सहमति जताते हुए कहा, “अब मुझे लगता है कि मैं उन लोगों के साथ समय नहीं बिताती जिनसे मुझे निराशा होती है। यह मेरे लिए एक नई बात है। मैं हमेशा वही करती थी जो मुझे करना चाहिए था। अगर कोई मिलने के लिए बुलाता, तो मैं कभी मना नहीं करती थी।”

कई महिलाओं ने बताया कि अधिक विवेकशील होने के बावजूद उन पर दबाव कम हो रहा है। मेरे ठीक बाईं ओर बैठी ऐलिस ने कहा, "मुझे अब चीजों को भरने की ज़रूरत नहीं है। आपके आस-पास खाली जगह हो सकती है। आपके पास खाली समय हो सकता है। मुझे लगता है कि मैं जितना कम काम करती हूँ, उतना ही अच्छा लगता है। खालीपन और कमियों को भरने की ज़रूरत महसूस न करना, उम्र के साथ आने वाली समझदारी है।"

ग्रेटचेन ने बीच में कहा, "मुझे नहीं पता आगे क्या होगा। मुझे परवाह नहीं है। मुझे लगता है कि ऐसा इसलिए है क्योंकि मैंने वह सब कुछ कर लिया है जो मैं करना चाहती थी, और बाकी सब तो बोनस है।"

एलिज़ाबेथ की ओर से एक असहमति का स्वर सुनाई दिया। वह अस्सी वर्ष की थीं, पैंसठ वर्ष की नहीं, और वह कहना चाहती थीं कि समय उतना कम नहीं है जितना बाकी लोग समझते हैं। उन्होंने सबको समझाते हुए कहा, "आप सब ऐसे बोल रहे हैं जैसे आपको लगता है कि पैंसठ वर्ष बुढ़ापा है क्योंकि दुनिया आपको यही बताती है। कुछ साल बीतने पर आपको एहसास होगा कि पैंसठ वर्ष तो काफी जवान उम्र है।"

बातचीत आगे बढ़ती गई और स्वयंसेवा और अव्यवस्था फैलाने वालों को घर का सामान कम करने में मदद करने जैसे व्यावहारिक सुझावों की ओर मुड़ गई। यह कोई एजेंडा-चालित या लक्ष्य-उन्मुख चर्चा नहीं थी। कोलिन्स ने मुझसे कहा, "यह उन

महिलाओं के समुदाय का हिस्सा बनने के बारे में है जो आपकी ही तरह रुचि रखती हैं और अपना जीवन बना रही हैं।"

ट्रांज़िशन नेटवर्क दिलचस्प और आशाजनक है, जिसका एक कारण यह है कि यह पूरी तरह से जमीनी स्तर का प्रोजेक्ट है। निदेशक कॉलिन्स और कुछ कर्मचारियों को छोड़कर, बाकी सभी स्वयंसेवक हैं। सदस्यता सस्ती है। यह समूह नए अध्याय शुरू करने के लिए स्थानीय पहल पर निर्भर करता है। आपसी स्वसहायता का इसका सामुदायिक मॉडल उन्नीसवीं सदी के फ्रांसीसी विद्वान एलेक्सिस डी टॉकविले के विचारों से प्रेरित है, जिन्होंने अमेरिकियों की स्वयंसेवी समूहों और संघों के गठन की प्रतिभा का प्रसिद्ध रूप से दस्तावेजीकरण किया था। लेकिन व्यापक और अधिक व्यवस्थित रूप से अपनाने के लिए उन बड़े संस्थानों की भागीदारी की आवश्यकता होगी जो सामाजिक और सांस्कृतिक बदलाव में व्यापक योगदान दे सकें।

अभी तक किसी बड़े संगठन ने बड़े पैमाने पर पहल नहीं की है, लेकिन हमारे पास एक प्रारंभिक प्रोटोटाइप मौजूद है जिस पर हम विचार कर सकते हैं। एएआरपी दुनिया के सबसे बड़े सदस्यता संगठनों में से एक है और संयुक्त राज्य अमेरिका के सबसे सशक्त पैरवी संगठनों में से एक है। वाशिंगटन डी.सी. में, यह वरिष्ठ नागरिकों से संबंधित मुद्दों पर अपने प्रभाव के लिए प्रसिद्ध है। हालांकि, हाल के वर्षों में, इसे बेबी बूमर्स के बीच अपनी प्रासंगिकता स्थापित करने की चुनौती का सामना करना पड़ा है, जो वृद्धावस्था के अवकाश के 'लीजर वर्ल्ड' मॉडल को अस्वीकार करते हैं और "अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ रिटायर्ड पर्सन्स" और "मॉडर्न मैच्योरिटी" जैसे नामों से अरुचि रखते हैं, जैसा कि एएआरपी और इसकी प्रमुख पत्रिका को कुछ साल पहले नाम बदलने से पहले जाना जाता था। 2010 के दशक की शुरुआत में, चालीस और पचास वर्ष की आयु के लोगों तक संगठन को पहुंचाने के लिए नए प्रयासों की तलाश में, एएआरपी को मध्य जीवन और मध्य जीवन के बाद के संक्रमण की घटना का बार-बार सामना करना पड़ा। और इसलिए, 2012 में, एएआरपी ने 'लाइफ रीइमैजिन्ड' नामक एक कार्यक्रम शुरू किया।

लाइफ रीइमैजिन्ड को लाइफ कोच रिचर्ड लीडर और पत्रकार एलन एम. वेबर की इसी नाम की किताब से प्रेरणा मिली। लीडर और वेबर इस बात पर ज़ोर देते हैं कि बड़े बदलाव खुद से करने वाली चीज़ें नहीं हैं और जैसा कि वेबर ने मुझे बताया, अकेलापन जानलेवा होता है। जब मैंने उनसे इस प्रोजेक्ट के बारे में बात की, तो वेबर ने कहा,

"अपने ही दिमाग में बहुत अकेलापन होता है। हर किसी का जीवन एक व्यक्ति का प्रयोग है, लेकिन किसी को भी इसे अकेले नहीं करना चाहिए।" लेकिन बदलाव, जो कभी आसान नहीं होता, अक्सर मध्य जीवन में विशेष रूप से खतरनाक, डरावना या बेचैन करने वाला होता है—न केवल हमारे लिए, बल्कि हमारे परिवार और सहयोगियों के लिए भी—और इसके लिए बहुत सारी जानकारी की आवश्यकता होती है जो हममें से कुछ ही लोगों के पास होती है। लाइफ रीइमैजिन्ड ने एक शुरुआती बिंदु प्रदान करने का लक्ष्य रखा। एएआरपी के जॉन एफ. विल्सन ने मुझे बताया, "यह वास्तव में उन लोगों के लिए एक व्यक्तिगत मार्गदर्शन प्रणाली है जो जीवन में बदलाव के दौर से गुजर रहे हैं।"

ट्रांज़िशन नेटवर्क के विपरीत, लाइफ रीइमैजिन्ड की स्थापना आमने-सामने की सामुदायिक गतिविधियों के रूप में नहीं हुई थी (हालांकि, इस लेख को लिखते समय, यह मीटअप आयोजित करने की योजना बना रहा था)। इसका उद्देश्य ऑनलाइन जानकारी और सेवाएं प्रदान करना था। वेबसाइट पर ई-बुक्स, क्विज़, मेडिटेशन गाइड, जीवन-योजना अभ्यास और वर्कबुक, और मस्तिष्क स्वास्थ्य, रिश्तों और जीवन का उद्देश्य खोजने जैसे विषयों पर स्ट्रीमिंग कोर्स उपलब्ध थे। इसके अलावा, साइट ने एक ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर प्रयोग किया, जिससे उपयोगकर्ता प्रचलित बाजार दरों से काफी कम कीमतों पर लाइफ कोचिंग की खरीदारी और बुकिंग कर सकते थे। एएआरपी की ऐनी मैरी किलगालोन ने मुझे बताया कि संगठन यह जानने की कोशिश कर रहा है कि मध्य आयु वर्ग के उपभोक्ता क्या चाहते हैं, इसलिए परियोजना के विवरण में बदलाव हो रहे हैं, लेकिन उन्होंने कहा, "परिवर्तनों के प्रति यह प्रतिबद्धता खत्म नहीं होगी। मैं लाइफ रीइमैजिन्ड को उस सबसे अच्छे दोस्त के रूप में देखती हूं जिसे आप अपनी किसी भी समस्या से निपटने में मदद के लिए कॉल कर सकते हैं। हमारा लक्ष्य पचास से अधिक आयु के सभी लोगों की मदद करना है, न कि केवल हमारे सदस्यों की।"

और अगर शैक्षिक सहायता वास्तविकता के यू-आकार के अनुरूप हो, तो वह कैसी दिख सकती है? यहाँ भी, हमारे पास देखने के लिए शुरुआती प्रोटोटाइप मौजूद हैं।

2010 में, जब फिलिप पिज़ो, जो पेशे से बाल रोग विशेषज्ञ थे, स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के मेडिकल स्कूल के डीन पद से अपने पद परिवर्तन की योजना बना रहे

थे, तब उन्होंने इस बात पर विचार करना शुरू किया कि उच्च शिक्षा किस प्रकार परिपक्व लोगों को अपने जीवन पर पुनर्विचार करने में मदद कर सकती है। उन्होंने मुझसे कहा, “मैंने दुनिया भर में सैकड़ों, शायद हजारों लोगों से बात की है। यह देखकर आश्चर्य होता है कि चालीस और पचास की उम्र तक पहुँचते-पहुँचते कितने लोग निराश और हताश हो जाते हैं। यह मेरी अपेक्षा से कहीं अधिक सामान्य प्रतीत होता है। फिर सवाल उठता है कि लोग क्या करते हैं? वे खुद को कैसे पुनर्व्यवस्थित करते हैं, और वे ऐसा कैसे कर सकते हैं?” उन्होंने ऐसे विश्वविद्यालय कार्यक्रमों की कल्पना करना शुरू किया जहाँ मध्य आयु के लोग एक-दूसरे से सीख सकें और एक-दूसरे का समर्थन कर सकें, “और जहाँ वे उच्च शिक्षा का उपयोग वही करने के लिए कर सकें जो उन्होंने अपने जीवन के प्रारंभिक चरण में किया था: पुनः अन्वेषण करना, पुनर्विचार करना, लोगों से पुनः जुड़ना और अपने जीवन के अगले चरण की योजना बनाना। किशोरावस्था के दौरान जो होता है, वह मध्य आयु में भी दोहराया जा सकता है।”

जनवरी 2015 में, पिज़ो के नेतृत्व में स्टैनफोर्ड के डिस्टिंग्विश्ड करियर इंस्टीट्यूट की स्थापना हुई। कई दशकों के जीवन अनुभव और नए सिरे से शुरुआत करने की इच्छा रखने वाले आवेदकों में से, कार्यक्रम ने लगभग दो दर्जन प्रतिभागियों (जिन्हें फेलो कहा जाता है) का चयन किया। एक वर्ष के लिए, वे विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रमों में भाग लेते, प्रख्यात अतिथि वक्ताओं को सुनते और अपनी आशाओं, योजनाओं और ज्ञान को साझा करते। पिज़ो ने मुझे बताया, "वे सभी बदलाव के दौर से गुजर रहे हैं और अक्सर उनके पास इस बारे में बात करने के लिए कोई नहीं होता।" फेलो उच्च उपलब्धि हासिल करने वाले लोग हैं, ऐसे लोग जो अपनी कमजोरियों को साझा करने में हिचकिचा सकते हैं; लेकिन पिज़ो ने कहा कि दूसरे या तीसरे सप्ताह तक, प्रतिभागी अक्सर ऐसी कहानियाँ सुनाते हैं जो उन्होंने शायद पहले कभी किसी को नहीं बताई हों।

जैसा कि संस्थान के नाम से स्पष्ट है (और इसकी भारी-भरकम फीस से भी), डिस्टिंग्विश्ड करियर इंस्टीट्यूट हर किसी के लिए नहीं था। पिज़ो ने इसकी तुलना पहली टेस्ला रोडस्टर से की, जो 100,000 डॉलर की एक इलेक्ट्रिक कार थी जिसने शुरुआती खरीदारों की क्रय शक्ति का उपयोग करके सड़कों पर बिजली पहुंचाई और (टेस्ला की उम्मीद के मुताबिक) अधिक किफायती और उपयोगी इलेक्ट्रिक वाहनों के

लिए बाजार तैयार किया। पिज़ो ने कहा, "हमने सिद्धांत को साबित करने के लिए कई तरह की सुविधाओं के साथ शुरुआत की। मुझे ऐसी कोई उम्मीद या इच्छा नहीं है कि हमने जो कार्यक्रम बनाया है वह एक आदर्श बन जाए। मेरी आशा है कि ऐसे कई कार्यक्रम शुरू होंगे जो कहीं अधिक लोकतांत्रिक तरीके से इसी तरह के लक्ष्य हासिल करेंगे।" पिज़ो अक्सर सामुदायिक कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के साथ उन तरीकों पर चर्चा करते हैं जिनसे वे अपने स्तर पर ऐसे कार्यक्रम बना सकें जो नए सिरे से शुरुआत करने वाले लोगों का समर्थन करें। पोर्टलैंड कम्युनिटी कॉलेज और पेस यूनिवर्सिटी जैसे कुछ संस्थान पहले से ही ऐसे लोगों के लिए कार्यक्रम चला रहे हैं जो अपने करियर को फिर से शुरू करना चाहते हैं।

जब मैंने पिज़ो से पूछा कि क्या उनके प्रयासों के लिए कोई मौजूदा मॉडल है, तो उन्होंने कहा, "सचमुच कोई तैयार समाधान नहीं हैं।" पूर्व उदाहरणों की कमी के कारण, डिस्टिंग्विश्ड करियर इंस्टीट्यूट, लाइफ रीइमैजिन्ड या द ट्रांजिशन नेटवर्क जैसे नवोन्मेषी प्रयास अक्सर छोटे पैमाने पर और अस्थिर होते हैं। फिर भी, प्रोटोटाइप से बहुत कुछ सीखने को मिलता है, इसलिए मैं एक अलग तरह के प्रोटोटाइप की तलाश में निकल पड़ा। अगर कोई कार्यस्थल मध्य आयु में अपनी पहचान छुपाने की प्रथा को खत्म करके वास्तव में एक युवा-अनुकूल वातावरण बनाए, तो वह कैसा दिखेगा? मुझे कुछ आश्चर्य हुआ, जब एक खूबसूरत वसंत के दिन मैं शिकागो के डाउनटाउन में एक विज्ञापन एजेंसी में था।

* * *

मैं एक ऑफिस टावर के कॉन्फ्रेंस रूम में अकाउंट एग्जीक्यूटिव डेनियल के साथ बैठा था। माहौल पूरी तरह से कॉर्पोरेट था। लेकिन बातचीत वैसी नहीं थी।

डेनिएल एक दशक से भी अधिक समय से लियो बर्नेट वर्ल्डवाइड के साथ काम कर रही थीं। लियो बर्नेट दुनिया की सबसे बड़ी विज्ञापन एजेंसियों में से एक है। इसके ग्राहकों में कोका-कोला, केलॉग्स और जीएम जैसी बड़ी कंपनियाँ शामिल थीं। ग्राहक, परियोजनाएँ और समय-सीमाएँ बेहद चुनौतीपूर्ण और कभी-कभी तो अथक भी थीं। यह डेनिएल के लिए तनावपूर्ण था, साथ ही वह एक पत्नी और दो बच्चों की माँ भी थीं, जिनमें से बड़ा बच्चा किशोरावस्था में प्रवेश कर रहा था। मानो इतना ही काफी नहीं था, लगभग चालीस वर्ष की आयु के आसपास, चार साल पहले, उन्हें अपने काम के प्रति असंतोष महसूस होने लगा था। “मुझे प्रेरणा की कमी महसूस हो रही थी। आखिर मैं

क्या हासिल करना चाहती थी? क्या यह पदोन्नति है? क्या यह मान्यता है? क्या यह टीवी पर कोई बेहतरीन काम है? ऐसा लग रहा था जैसे इसका कोई अर्थ ही नहीं रह गया हो।"

विज्ञापन का पेशा अपने आप में जीवन संतुष्टि का उच्च स्तर प्रदान नहीं करता। अगर कोई व्यक्ति तीस सेकंड के टीवी विज्ञापन बनाते-बनाते अपना पूरा करियर बिता देता है और जीवन के अर्थ और उद्देश्य के बारे में सवाल नहीं पूछता, तो शायद उस व्यक्ति में कुछ गड़बड़ है। (संयोगवश नहीं, फिल्म 'अमेरिकन ब्यूटी' में केविन स्पेसी का उदास किरदार एक अधेड़ उम्र का विज्ञापन कार्यकारी है।) ये सवाल डेनियल के मन में भी उठने लगे थे। "क्या जीवन मुझसे आगे निकल रहा है? क्या मैं पीछे छूट रही हूँ?"

एक दिन, डेनिएल को याद आया, उनकी मुलाकात एक वरिष्ठ अधिकारी से हुई, जिन्होंने लियो बर्नेट के इन-हाउस कोचिंग प्रोग्राम की सिफारिश की। उन्होंने बताया कि कोचिंग नेतृत्व कौशल को बेहतर बनाने और कमियों को पहचानने का एक अच्छा तरीका है। लगभग उसी समय, अकाउंट प्लानिंग में काम करने वाले उनके एक दोस्त ने भी इस प्रोग्राम की सिफारिश की। डेनिएल ने एक कोच को ईमेल किया। ईमेल का विषय था: "आशा की ओर।"

आजकल कई कंपनियां कोचिंग सेवाएं प्रदान करती हैं, खासकर शीर्ष अधिकारियों के लिए। कभी सुधारात्मक उपाय के रूप में देखी जाने वाली कोचिंग को अब व्यावसायिक जगत में उच्च क्षमता वाले कर्मचारियों की सर्वोत्तम क्षमताओं को निखारने के साधन के रूप में देखा जाता है। लियो बर्नेट के मामले में भी यही सच था। जब मैंने 2015 में दौरा किया, तो लियो बर्नेट के एक दर्जन से अधिक प्रशिक्षित कोचों ने सैकड़ों कर्मचारियों के साथ काम किया था, और वे केवल शीर्ष पदों पर बैठे लोग ही नहीं थे।

आजकल कई कंपनियां दावा करती हैं कि उनके कर्मचारी ही उनकी सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति हैं। लियो बर्नेट के मामले में भी यही सच था। कंपनी की अमेरिका स्थित मुख्य प्रतिभा अधिकारी रेनेटा मैककैन ने कहा, "हमारे मामले में, कर्मचारी ही हमारी एकमात्र संपत्ति हैं। हमारे विचार, हमारे द्वारा प्रसारित विज्ञापन, उपभोक्ताओं के साथ हमारा जुड़ाव, ये सब सीधे हमारे कर्मचारियों से ही आते हैं। हमारे उत्पादों का

कच्चा माल भी हमारे कर्मचारियों से ही मिलता है। अगर आज दो हजार लोग चले जाएं और उनकी जगह दो हजार लोग आ जाएं, तो भी हमारा उत्पाद अलग होगा।"

मैककैन एक कद में छोटी अफ्रीकी-अमेरिकी महिला हैं, लेकिन उनका व्यक्तित्व बिल्कुल भी छोटा नहीं है। उदार और मिलनसार, उनकी व्यावहारिक समझ और सहानुभूति मुझे किसी कॉर्पोरेट जगत से ज़्यादा एक धर्मगुरु की तरह लगती है। विज्ञापन जगत में मध्य जीवन की तुलना वह 1977 की स्टार वॉर्स फिल्म के कंपैक्टर वाले दृश्य से करती हैं। "फर्श हिल रहे हैं, दीवारें हिल रही हैं, छत हिल रही है। हमने यह समझा है कि संगठन के मध्य में बैठे लोग ही सबसे ज़्यादा दबाव में होते हैं। उस उम्र में पहुँचते-पहुँचते आप पर ही सारा दबाव आ जाता है। काम पूरा करने की ज़िम्मेदारी आप पर आ जाती है, और आपको सभी रिश्तों को संभालना पड़ता है। और अगर आपकी अपनी कोई ज़िंदगी हो: जीवनसाथी, साथी, बच्चे, कुछ भी हो, तो भगवान ही आपका भला करे।"

उन्होंने बताया कि लियो बर्नेट में सभी उम्र के कर्मचारियों के लिए कोचिंग उपलब्ध है। "अगर आप आगे आते हैं, तो कंपनी आपके लिए एक कोच ढूंढेगी, कोचिंग के लिए समय निकालेगी, उस रिश्ते की गोपनीयता का सम्मान करेगी और आपका समर्थन करेगी।" हालांकि, ज़्यादातर उपयोगकर्ता 30 से 40 वर्ष की आयु के लोग थे: वे लोग जो मूल्यों से जुड़े उन सवालों से जूझ रहे थे जो डेनिएल खुद से पूछ रही थीं। मैककैन ने कहा, "समाज में लोगों को ऐसे लोग कहां मिलते हैं जिनसे वे ये सवाल पूछ सकें? 35 और 45 की उम्र में, शायद आपके मूल्य सबसे ज़्यादा दबाव में होते हैं। आप अभी भी समाज में घुलने-मिलने की कोशिश कर रहे होते हैं। आप अभी भी वही बच्चा बनने की कोशिश कर रहे होते हैं जो आपके माता-पिता चाहते थे। आप अपने जीवनसाथी या पार्टनर के साथ तालमेल बिठा रहे होते हैं। हर सवाल का सही जवाब देने का ज़बरदस्त दबाव होता है। कई बार, जब आप पर हर सवाल का सही जवाब देने का दबाव डाला जाता है, तो लोग या तो सवाल पूछना बंद कर देते हैं या फिर अच्छे सवाल नहीं पूछते।"

मैककैन को अपनी बात का पूरा ज्ञान था, क्योंकि उन्होंने खुद सुख-दुख के उतार-चढ़ाव का अनुभव किया था। अपने करियर के शुरुआती दौर में, वह कंपनी की एक व्यावसायिक इकाई की वैश्विक सीईओ थीं। बावन साल की उम्र में, वह काम के बोझ से थक गईं, सेवानिवृत्त हो गईं, फिर से पढ़ाई शुरू की, मास्टर डिग्री हासिल की और

फिर एजेंसी में एक नई भूमिका में लौट आईं, अब वह लोगों के साथ काम कर रही थीं। इस दौरान, उन्हें अपने कुछ सवालों के जवाब मिले। “मैंने जो किया, उनमें से एक था अपने मूल्यों का गहराई से विश्लेषण करना। मैंने पाया कि मेरे दो अलग-अलग मूल्य समूह थे, एक मेरे दिल से जुड़ा था और दूसरा मेरे दिमाग से। एक अनुग्रह के बारे में था; दूसरा जिज्ञासा के बारे में।” लेकिन उन्होंने यह बदलाव काफी हद तक खुद ही किया। “यह एक बहुत बड़ा आंतरिक संघर्ष था,” उन्होंने कहा। “मुझे नहीं पता कि लोगों को पता था कि मैं संघर्ष कर रही थी या नहीं। अगर किसी और ने मेरे साथ ये सवाल पूछे होते, तो शायद मैं सुख-दुख के इस दौर को और तेज़ी से पार कर पाती। हो सकता है कि मेरा जीवन-मार्ग बिल्कुल अलग होता।”

एक ऐसे व्यवसाय में जहाँ तनाव और अत्यधिक काम का बोझ आम और महंगा होता है, मूल्यों से जुड़े सवालों को उनके चरम स्तर तक पहुँचने से पहले ही उठाना और उनका सामना करना लाभदायक साबित हो सकता है। मैककैन ने कहा, "मेरी परिकल्पना यह है कि आपके मूल्यों को प्राथमिकता देना ही आपको जीवन में आगे बढ़ने से रोकता है।" इसलिए एजेंसी अपने कर्मचारियों को अपने जीवन और मूल्यों को एक साथ जोड़ने के लिए प्रोत्साहित करती है, और कोचिंग का उद्देश्य भी यही है।

कोचिंग यह नहीं मानती कि आप टूटे हुए हैं और आपको ठीक करने की ज़रूरत है। बल्कि, यह मानती है कि आप स्वस्थ और संपूर्ण हैं, और इसका उद्देश्य आपके मूल्यों को स्पष्ट करना और फिर आपके जीवन को उनके अनुरूप ढालने में मदद करना है। कोचिंग, मेंटरिंग या कंसल्टिंग से भी अलग है, क्योंकि कोच का काम सलाह या विशेषज्ञता देना नहीं है। इसके बजाय, लाइफ कोच अक्सर खुद को सहयोगी बताते हैं। उन्हें ध्यान से सुनने, चीजों को समझने और हमारे बारे में, हम क्या चाहते हैं और वहां तक कैसे पहुंचें, जैसे मूल प्रश्नों को सामने लाने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। सैन डिएगो में अकम्प्लिशमेंट कोचिंग के संस्थापक क्रिस्टोफर मैकऑलिफ ने कहा, "कोचिंग के प्रशिक्षण का एक बड़ा हिस्सा अपनी आंतरिक समस्याओं को दूर करना है ताकि हम स्पष्ट, प्रभावशाली और अक्सर बहुत ही बुनियादी प्रश्न पूछ सकें।" कई प्रकार की थेरेपी के विपरीत, कोचिंग आगे की ओर देखती है, पीछे की ओर नहीं, और भावनात्मक समस्याओं का निदान और समाधान करने के बजाय जीवन के लक्ष्यों को पहचानने और उन्हें पूरा करने पर ध्यान केंद्रित करती है।

कुछ मायनों में, कोचिंग थेरेपी से मिलती-जुलती है। बातचीत पूरी तरह गोपनीय होती है। कोचिंग सेशन आमतौर पर एक घंटे के होते हैं। शुरुआत में सप्ताह में एक सेशन हो सकता है और फिर कुछ हफ्तों में एक सेशन तक कम हो सकता है। साथ ही, लाइफ कोचिंग सिर्फ करियर के बारे में नहीं है, यहां तक कि उन पेशेवरों के लिए भी जो काम पर कोचिंग लेते हैं। जैसा कि कोच अक्सर मुझे याद दिलाते थे, जीवन के पेशेवर और व्यक्तिगत पहलू आपस में जुड़े हुए हैं और इन्हें अलग नहीं किया जा सकता। लियो बर्नेट में, कोचिंग के लिए आवेदन पत्र इस तरह शुरू होता था: “कोचिंग आपको एक संपूर्ण व्यक्ति के रूप में संबोधित करती है—आपके शारीरिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और बौद्धिक स्वरूप को। हमारे कोचिंग संबंध में, हम इस बात पर ध्यान केंद्रित करेंगे कि आप कौन हैं और आप अपने जीवन में क्या कर रहे हैं, और साथ मिलकर (सहभागी रूप से) हम वह सबसे अच्छा तरीका तैयार करेंगे जिससे मैं आपकी सहायता कर सकूं।” पत्र में आगे ऐसे प्रश्न थे: “आपके शीर्ष पांच मूल्य क्या हैं?”; “यदि आपके पास वह सारा समय और संसाधन हो जो आप चाहते हैं, तो आप क्या करेंगे?”; “मुझे कैसे पता चलेगा कि आप ‘अटक गए’ हैं?”

इन सभी पहलुओं में, लियो बर्नेट का कार्यक्रम, अद्वितीय होने के बजाय, कोचिंग की सर्वोत्तम प्रथाओं का एक विशिष्ट उदाहरण था। लेकिन इसमें जो बात असामान्य थी, और जिसने मेरा ध्यान आकर्षित किया, वह यह थी कि लियो बर्नेट में कोचिंग एक सामान्य प्रक्रिया थी। कोच कंपनी के भीतर ही काम करने वाले सहकर्मी थे। वे एजेंसी में काम करने वाले सभी लोगों और काम के दबावों से अच्छी तरह वाकिफ थे। अधिकारी इस कार्यक्रम का नियमित रूप से उपयोग करते थे और दूसरों को भी इसकी सलाह देते थे। (एक बॉस ने कहा, "मैं चाहता हूं कि मेरे सभी लोग इसे करें, और मैंने उनसे यह कहा भी है।") कोचिंग कंपनी में रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा थी; लोग इसके बारे में सहकर्मियों से लिफ्ट या कॉफी रूम में सुनते थे, जैसा कि डेनियल ने सुना था।

इस तरह लियो बर्नेट ने इस आम धारणा को उलट दिया कि मूल्यों से जुड़े सवाल गुप्त रखे जाने चाहिए, खासकर कार्यस्थल पर। "हमने इससे जुड़े कलंक को मिटाने की कोशिश की है," पीटर डायमंड ने कहा, जो एक कोच और लियो बर्नेट के पूर्व कार्यकारी हैं और अभी भी कंपनी में कोचिंग देते हैं। "तीन साल में, कोचिंग एक ऐसी चीज़ से, जिसमें मैं बहुत सतर्क रहता था कि लोग एक ही समय में न आएं और जाएं,

एजेंसी का अभिन्न अंग बन गई है।" लोगों ने मुझे बताया कि वे बैठकों में कोचिंग का ज़िक्र करते थे, कभी-कभी ग्राहकों के साथ भी - यह कहने का एक आसान अप्रत्यक्ष तरीका है कि किसी से भी परिपूर्ण होने या सभी सवालों के जवाब जानने की उम्मीद नहीं की जाती है।

मैं आपको वैज्ञानिक रूप से लियो बर्नेट के कोचिंग कार्यक्रम और उससे भी महत्वपूर्ण, उसकी कोचिंग संस्कृति के विशिष्ट परिणाम नहीं बता सकता। जब मैंने पूछा कि क्या कंपनी परिणामों का मूल्यांकन करती है, तो एक वरिष्ठ अधिकारी ने कहा, "हम जानबूझकर ऐसा नहीं कर रहे हैं।" मैं आपको बता सकता हूँ कि कार्यक्रम लोकप्रिय था, और कई कर्मचारियों ने इसकी बहुत प्रशंसा की। 38 वर्षीय क्रिएटिव टीम मैनेजर शेरी ने मुझसे कहा, "यह मुझे मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है। मैं इन बैठकों पर निर्भर रहती हूँ ताकि मैं ज़मीन से जुड़ी रह सकूँ। जब दुनिया के लक्ष्य इतने चुनौतीपूर्ण हों, तो अपने लक्ष्यों से भटकना आसान हो जाता है।" 38 वर्षीय अकाउंट डायरेक्टर मौली ने मुझसे कहा, "मुझे लगता है कि आधी रात और सुबह पाँच बजे ईमेल का जवाब देने के अलावा भी जीवन में बहुत कुछ है। जब आप खुलकर बोल पाते हैं, तो यह अद्भुत होता है। किसी का सही सवाल पूछना और आपको चीजों के बारे में सोचने पर मजबूर करना बहुत मददगार होता है।"

चौवालीस वर्षीय डेनियल ने सवालों का पता तो लगा लिया था, लेकिन जवाब अभी तक नहीं मिले थे। जब मैंने उनसे उनके शब्दों में, "एक लक्ष्य, एक रास्ता" खोजने के उनके प्रयासों के बारे में पूछा, तो उन्होंने जवाब दिया, "अभी तक इसका समाधान नहीं हुआ है।" तो मैंने सोचा, उनके कोचिंग सत्रों से क्या हासिल हुआ? शब्द झट से निकलने लगे। "अपने कोच के साथ, मुझे हमेशा यह दिखावा नहीं करना पड़ता कि मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। जब मैं उन्हें अपने साथ हो रही सभी बुरी बातें बताती हूँ, तो वे मुझे यह एहसास दिलाते हैं कि मैं अकेली नहीं हूँ। वे मुझे आत्मविश्वास भी देते हैं। जब वे मुझसे बात करते हैं तो वे मेरा साथ देते हैं। वे मुझे गुमराह नहीं करते। वे मुझे अलग तरह से सोचने पर मजबूर करते हैं। वे चीजों को मुझसे अलग तरीके से जोड़ते हैं। और उनका दिया गया निष्पक्ष मूल्यांकन मेरे लिए अमूल्य है। वे मुझे अधिक लचीला और समस्या सुलझाने में अधिक सक्षम बनाते हैं।"

"इससे कम से कम मुझे यह तो महसूस होता है कि मैं सामान्य हूं।"

* * *

सामान्य। वही शब्द फिर से।

हमारे जीवन में सामान्य क्या है, यह विज्ञान नहीं बल्कि समाज निर्धारित करता है, और यही वर्तमान में समस्या है। वयस्क विकास और जीवन संतुष्टि के मानक सामाजिक ढाँचे खुशी के वक्र को उलट देते हैं, जो पहाड़ी चाप के समान दिखता है। अपनी पुस्तक "लाइफ रीइमैजिन्ड: डिस्कवरिंग योर न्यू लाइफ पॉसिबिलिटीज" में लीडर और वेबर इस पारंपरिक दृष्टिकोण का वर्णन इस प्रकार करते हैं:

> हममें से प्रत्येक व्यक्ति नई शुरुआत करता है, सीखने, बढ़ने और अपनी व्यक्तिगत क्षमता को खोजने के लिए तैयार रहता है। शुरुआती वर्षों में हम लगातार प्रगति करते हैं और मध्य आयु तक पहुंचते-पहुंचते बढ़ते रहते हैं। उस समय हम अपने जीवन के शिखर पर पहुंच जाते हैं, परवलय के शीर्ष पर। उसके बाद, मध्य आयु पार करने के साथ ही, हम पतन की प्रक्रिया में प्रवेश करते हैं जो हमें सेवानिवृत्ति, फिर वृद्धावस्था और अंततः मृत्यु की ओर ले जाती है।

उस पुराने लेकिन अभी भी प्रचलित दृष्टिकोण के अनुसार, खुशी का ग्राफ सामान्य नहीं है। यह सामान्य से बिल्कुल विपरीत है। बेशक, मध्य जीवन संकट एक जानी-पहचानी घटना है। लेकिन, जैसा कि संकट शब्द से ही स्पष्ट है, यह चरम, असाधारण और बुरा होता है। हम इससे जितना हो सके बचने की कोशिश करते हैं, और अगर हम इससे बच नहीं सकते, तो हम इसे छुपा लेते हैं।

वास्तविकता से परे एक ऐसी सामाजिक कहानी सुनाकर, हम एक पूरी तरह से सामान्य बदलाव के बारे में निराशा और शर्मिंदगी पैदा करते हैं। मध्य आयु में लोगों से अधिकतम निपुणता प्रदर्शित करने की अपेक्षा करके, हम उन्हें तब उनके हाल पर छोड़ देते हैं जब वे खुद को दिशाहीन और असुरक्षित महसूस करते हैं। उन्हें उनके हाल पर छोड़कर, हम उनके अलगाव और इसलिए उनके दुख को बढ़ाते हैं। पचास वर्ष की आयु में उन्हें यह कहकर कि उनके सबसे अच्छे दिन बीत चुके हैं, हम उन्हें भविष्य के बारे में निराशावादी बना देते हैं। इन सभी तरीकों से, वयस्क विकास के बारे में गलत कहानी सुनाकर, हम मध्य आयु के जाल में फंसाते हैं।

यह जाल शायद कभी पूरी तरह से खत्म न हो। इसके कुछ पहलू जन्मजात प्रतीत होते हैं। (किसी चिंपैंजी या बरबरी मकाक से पूछिए।) हालांकि, अन्य पहलू सामाजिक असंतुलन का परिणाम हैं। मेरा मानना है कि अपेक्षाओं का अंतर—पैंतालीस या पचास

वर्ष की आयु में हम जितना संतुष्ट महसूस करते हैं और जितना संतुष्ट हमें महसूस करना चाहिए, उसके बीच का अंतर—खुशी के वक्र के बारे में जागरूकता फैलने के साथ कम हो सकता है और होगा भी। सामाजिक समर्थन तब मिलेगा जब अधिक लोग और संस्थाएं मध्य जीवन के इस परिवर्तन को उसके वास्तविक स्वरूप में समझना शुरू कर देंगे: एक स्वस्थ भावनात्मक पुनर्स्थापन, जिसका व्यक्तियों और समाज दोनों के लिए भरपूर लाभ है। समुदाय, कंपनियां, कॉलेज और अंततः सुस्त सरकार भी मध्य जीवन के इस परिवर्तन से गुजर रहे लोगों को संसाधन और सहायता प्रदान करेंगे। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि बुढ़ापे और जीवन संतुष्टि के बारे में हम जो कहानी सुनाते हैं, वह हमारे जीवन के अनुरूप होगी। खुशी का वक्र उतना ही सामान्य, उतना ही सहज और संस्थागत हो जाएगा, जितना किशोरावस्था थी। लोग सोचेंगे कि आखिर कोई इसके बारे में शर्मिंदा क्यों होता था। शायद—हम आशा कर सकते हैं—स्पोर्ट्स-कार मीम भी खत्म हो जाएगा।

इस पुस्तक में मैंने जिन प्रोटोटाइप और स्टार्टअप्स का वर्णन किया है, वे अभी तक बदलाव की छोटी-छोटी लहरें मात्र हैं। लेकिन वे पहले से ही नए सामाजिक मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं। लियो बर्नेट, स्टैनफोर्ड, एएआरपी और द ट्रांजिशन नेटवर्क जैसे तात्कालिक प्रयास इसलिए उभर रहे हैं क्योंकि लोगों और संगठनों को इनकी आवश्यकता है और वे प्रतीक्षा नहीं कर रहे हैं। अभी से यह देखा जा सकता है कि कैसे एक नए सहायता ढांचे के आवश्यक घटक मिलकर हमारे बदलावों को आसान बना सकते हैं। द ट्रांजिशन नेटवर्क पर शोध करते हुए, मैंने न्यू जर्सी में एक शाखा की सदस्य क्लेयर का साक्षात्कार लिया। चालीस वर्ष की आयु में, उन्हें कॉर्पोरेट वकील के रूप में अपनी नौकरी से असंतोष महसूस होने लगा था। पचास वर्ष की आयु में, "तनावग्रस्त, थकी हुई, बदलाव की ज़रूरत" महसूस करते हुए, उन्होंने गैर-लाभकारी क्षेत्र में करियर के बारे में शोध करना शुरू किया, लेकिन उन्हें भ्रम की स्थिति का सामना करना पड़ा। उन्हें अपने कौशल पर भरोसा था, लेकिन "मैं उनका उपयोग करके गैर-लाभकारी क्षेत्र में कैसे प्रवेश करूँगी? वहाँ क्या अवसर उपलब्ध हैं? मैं शुरुआत कैसे करूँगी? यहाँ कोई स्पष्ट रास्ता नहीं है।"

अब तक तो सब कुछ सामान्य ही था। लेकिन फिर उसकी किस्मत चमक उठी। एक ईमेल के जरिए उसका संपर्क द ट्रांजिशन नेटवर्क से हुआ। उसने बताया, “मैंने उसे देखा और सोचा, ‘वाह, यह तो मेरे पेशेवर और सामाजिक जीवन के लिए बहुत

अच्छा है।' मुझे ऐसा नहीं लगा कि मैं किसी द्वीप पर अकेली पड़ गई हूँ और मुझे कोई रास्ता नहीं दिख रहा।" इसी बीच, उसे पेस यूनिवर्सिटी के जीवन परिवर्तन कार्यक्रम के बारे में एक ईमेल मिला, जिसमें उसे अपने कौशल को नए सिरे से इस्तेमाल करने और जीवन को फिर से संवारने के बारे में जानकारी मिली। पेस यूनिवर्सिटी के इस कार्यक्रम में उसने एनकोर डॉट ऑर्ग फेलोशिप के बारे में जाना, जो करियर बदलने वालों को सामाजिक संगठनों में साल भर के लिए नौकरी दिलाती है। इस फेलोशिप के जरिए उसका परिचय एक ऐसे गैर-लाभकारी संगठन से हुआ जो जेल से छूटने के बाद कैदियों और उनके परिवारों को पुनर्वास में मदद करता था। उसके कानूनी और प्रशासनिक कौशल इस काम के लिए उपयुक्त साबित हुए, और साल भर की फेलोशिप पूरी करने के बाद उसने संगठन में मुख्य वकील के रूप में अंशकालिक पद स्वीकार कर लिया।

इरादे से ज़्यादा संयोगवश, क्लेयर ने दिखाया कि जब कई सामाजिक सहयोग एक साथ मिल जाते हैं, तो बदलाव कितना आसान हो सकता है और अकेलापन कितना कम हो सकता है। ट्रांज़िशन नेटवर्क ने इस यात्रा में साथी मुहैया कराए, पेस यूनिवर्सिटी ने एक नक्शा दिया और Encore.org ने एक रास्ता खोल दिया। जब मैंने उनसे पूछा कि अगर वह अकेले ही ऑनलाइन जानकारी ढूंढती और शुरुआत कहाँ से करनी है, यह पता लगाने की कोशिश करतीं, तो उनका क्या हाल होता, तो उन्होंने जवाब दिया कि शायद वह अंततः सफल बदलाव कर लेतीं, लेकिन यह प्रक्रिया कठिन और निराशाजनक होती। "यह बहुत लंबा और अनिश्चित दौर होता।"

जब मैंने उनसे पूछा कि अब जब वे इस बदलाव से गुज़र चुकी हैं, तो उन्हें कैसा लग रहा है, तो उन्होंने हंसते हुए जवाब दिया, "मेरी दोनों बेटियां कहती हैं, 'मम्मी, आप रिटायरमेंट में पूरी तरह से असफल रहीं।' लेकिन मैं जो कर रही हूं, उससे कहीं ज्यादा खुश हूं।"

* * *

सामाजिक माध्यमों का महत्व इतना ही है। संस्थाएँ, नियम और मिसालें जीवन में हमारा मार्गदर्शन करती हैं और हमें हमेशा नए सिरे से शुरुआत करने से बचाती हैं। यही मेरा कहने का तात्पर्य था जब मैंने कहा कि कार्ल को आत्म-सहायता से भी अधिक, जमीनी सहायता की आवश्यकता है। सुख के उतार-चढ़ाव से निपटने के लिए थॉमस कोल की पेंटिंग्स में न दिखने वाले यात्रियों की सहायता आवश्यक है: वे यात्री जो

पहले ही इस यात्रा पर जा चुके हैं। वे धारा की दिशा बताने वाले संकेत, खतरों को दर्शाने वाले प्रकाशस्तंभ, तीव्र धाराओं के बीच विश्राम के लिए स्थान और पोषण के लिए सामग्री प्रदान कर सकते हैं।

सामाजिक सहयोग जल्द ही मिलने वाला है। बेबी बूमर पीढ़ी के प्रभाव से इसका आना तय है, अंतहीन छुट्टियों वाली सेवानिवृत्ति के विघटन के कारण इसकी आवश्यकता है, और यहाँ मैंने जिन समूहों, कार्यक्रमों और विचारों की चर्चा की है, उनके उदय से इसके संकेत मिलते हैं। लेकिन किशोरावस्था का निर्माण—बचपन और वयस्कता के बीच एक स्थान बनाने वाले सामाजिक चैनलों और कहानियों का निर्माण—कई पीढ़ियों का काम था। वयस्कता का पुनरागमन और मध्य जीवन के लिए एक नया सामान्य स्थापित करने में भी उतना ही समय लग सकता है। मेरे मित्र कार्ल के पास एक पीढ़ी तक इंतजार करने का समय नहीं है। उन्हें अभी राहत चाहिए।

तो यहाँ कुछ ऐसा है जो आप और मैं कार्ल के लिए कर सकते हैं। अभी इसी वक्त।

समलैंगिकता को असामान्य मानना काफी हद तक इसलिए बंद हो गया क्योंकि धीरे-धीरे, एक-एक करके, समलैंगिक लोगों के रिश्तेदार, दोस्त, नियोक्ता और सहकर्मी अधिक जागरूक और सहायक बन गए। हम पर हंसने या हमें मानसिक उपचार कराने की सलाह देने के बजाय, हमारे जीवन के लोगों ने हमें स्वीकार किया और हमसे जुड़ाव महसूस किया।

इस पुस्तक पर शोध करते समय मैंने बार-बार देखा है कि मध्य आयु की उदासी के बारे में बिना किसी पूर्वाग्रह के, तथ्यों पर आधारित बातचीत करने पर लोगों को कितनी राहत मिलती है। मैं उनके चेहरे पर आश्चर्य और मुस्कान देखता हूँ जब वे सुनते हैं कि खुशी का ग्राफ सामान्य है और दुनिया भर में, यहाँ तक कि बंदरों में भी देखा जाता है। वास्तव में, इस अध्याय पर काम करते समय ही मुझे एक अजनबी, डेरेक नाम के एक कनाडाई व्यक्ति का ईमेल मिला:

> मैं इसे संक्षेप में और सरल शब्दों में कहूंगा। यू-वक्र पर आपके लेख के लिए मैं आपको बहुत-बहुत धन्यवाद देना चाहता हूं।
>
> मैं एक तलाकशुदा, पैंतालीस वर्षीय महिला हूँ, जिसके किशोर बच्चे हैं, और बाहर से देखने पर मेरी जिंदगी एकदम सुखमय लगती है। मेरा एक अच्छा करियर है, और सब कुछ आम तौर पर ठीक है।
>
> मुझे बिल्कुल भी ऐसा नहीं लग रहा कि सब कुछ ठीक चल रहा है और मुझे ऐसा लग रहा है कि मैं अपने जीवन के सबसे कठिन दौर से गुजर रहा हूँ। मुझे समझ नहीं आ रहा था कि ऐसा क्यों हो रहा है और मैं अपनी मानसिक सेहत को लेकर लगातार चिंतित होता जा रहा था।

आपकी अंतर्दृष्टि, कार्य और लेखों के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद!!! आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई। आप लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव ला रहे हैं।

बेशक, संवाददाता का तात्पर्य मुझसे व्यक्तिगत रूप से नहीं है, बल्कि उस संदेश से है कि खुशी का ग्राफ सामान्य है, रोगरहित है और अपने ही विचित्र तरीके से रचनात्मक भी है। यह जानना मददगार है। इससे भी अधिक मददगार यह होगा कि डेरेक के परिवार, मित्र, पड़ोसी और सहकर्मी भी यह जान लें और उसका साथ दें। जैसा कि टेरी ने अंतिम अध्याय में कहा है, "कुछ लोग" मिलकर एक-दूसरे को डूबने से बचा सकते हैं।

हम सभी किसी न किसी के लिए मददगार साबित हो सकते हैं। व्यापक सामाजिक सुधार के लिए शायद बड़ी संस्थाओं की कार्रवाई की आवश्यकता हो, लेकिन छोटे स्तर के सुधार के लिए बस इतना ही काफी है कि हममें से प्रत्येक अपने जीवन में मौजूद लोगों के लिए एक सुरक्षित माहौल बनाए। मध्य जीवन संकट के बारे में अपनी पुरानी धारणाओं को त्यागकर, दूसरों की बात सुनकर, सहानुभूति जताकर और अपनी कहानियाँ साझा करके, हम सभी किसी के मध्य जीवन के बदलाव को एक बोझिल काम से कम बोझिल बना सकते हैं।

जब भी हम कार्ल या उसके जैसे किसी व्यक्ति से बिना किसी पूर्वाग्रह के सकारात्मक रूप से जुड़ते हैं, तो हम उथल-पुथल भरे रास्तों पर चल रहे एक यात्री को सहारा देते हैं। अप्रत्यक्ष रूप से, हम अन्य यात्रियों की भी मदद करते हैं। हम दूसरों के लिए खुलकर सामने आना सुरक्षित बनाते हैं। हम एक नई सामाजिक चर्चा में अपनी आवाज़ जोड़ते हैं। हम सामान्य स्थिति को थोड़ा सा फिर से स्थापित करते हैं। हम किनारे पर एक निशान लगाते हैं।

* * *

पिछला पैराग्राफ वह जगह थी जहाँ यह अध्याय मूल रूप से समाप्त होता था। हालाँकि, जब मैं इसे अंतिम रूप दे रहा था, तभी कार्ल का एक ईमेल आया। तब तक, हम दोनों के बीच उनके जीवन और खुशी के पैमाने के बारे में कई बातचीत हो चुकी थी, और मैंने उन्हें किताब की पांडुलिपि पढ़ने के लिए दे दी थी। मैंने उन पर कोई प्रतिक्रिया देने का दबाव नहीं डाला था और न ही मुझे इसकी उम्मीद थी; लेकिन जब उनका ईमेल आया, तो उन्होंने मुझसे कहीं बेहतर ढंग से व्यक्त किया कि सामाजिक सामान्यता और व्यक्तिगत संबंध कितना बड़ा अंतर ला सकते हैं। कार्ल ने ही इस

किताब की यात्रा शुरू की थी, इसलिए इसे उन्हीं के द्वारा समाप्त करना उचित ही लगता है।

उन्होंने यह कहकर शुरुआत की कि उनकी हालत बेहतर है। उन्होंने लिखा:

सबसे पहले तो, यह जानकर बहुत राहत मिली कि मैं अकेली नहीं हूँ, और यह शायद जीवन का एक अंतर्निहित हिस्सा है, लगभग किशोरावस्था की तरह। हमें किशोरावस्था में अटपटा और मुँहासों से भरा होने के लिए खुद से नफरत नहीं करनी चाहिए; न ही हमें अधेड़ उम्र में खो जाने के लिए खुद को कोसना चाहिए।

दूसरी बात, मैं हमेशा से यह समझती रही हूँ कि पेशेवर सफलता से व्यक्तिगत सुख नहीं मिलता, लेकिन इस बात को मैंने पूरी तरह स्वीकार नहीं किया था। जीवन के मध्यकाल में आई निराशा से गुज़रते हुए और यह जानकर कि मुझसे कहीं अधिक बड़ी उपलब्धियाँ हासिल करने वाले लोग सुख की दौड़ में फँस गए हैं, मुझे एक ज़रूरी सबक मिला। हाँ, मैं और अधिक हासिल करने की कोशिश करती रहूँगी—मुझे चुनौती पसंद है—लेकिन अब मैं भावनात्मक रूप से इसमें कम शामिल हूँ, और अब मुझे यह अच्छी तरह समझ आ गया है कि केवल पेशेवर सफलताएँ हासिल करने से मैं खुश नहीं रह सकती।

इसका मतलब यह है कि मैंने खुशी के स्रोत कहीं और तलाशने शुरू कर दिए हैं, और अपने करियर के बारे में सोचना कम कर दिया है। यह छोटी सी बात है, लेकिन अब मैं जानबूझकर अपने काम के ईमेल कम चेक करता हूँ, और अपने मोबाइल फोन पर आने वाली कई नोटिफिकेशन बंद कर दी हैं जो मुझे वर्तमान में मौजूद रहने से विचलित करती हैं। मैं वर्तमान क्षण पर अधिक ध्यान देने और अपनी स्थिति की सराहना करने की कोशिश कर रहा हूँ। यही तो समझदारी है, है ना? इसके अलावा, पिछली शरद ऋतु में मैंने परिवार और दोस्तों को पहले से ज़्यादा फोन किया, और अपने निजी सुख के लिए एक बाहरी शौक विकसित किया। मैं यह किसी को प्रभावित करने के लिए नहीं कर रहा हूँ—मुझे बस इसमें आनंद आता है और ऐसा करते हुए मेरी मुलाकात ऐसे लोगों से हुई है जो इस शौक को साझा करते हैं।

अंततः, यह देखकर कि भावनात्मक रूप से चीजें बेहतर होंगी, मुझे हौसला मिलता है। साथ ही, मध्य जीवन के बाद एक नई राह की योजना बनाने का विचार भी मुझे प्रेरित करता है, जहाँ मैं (यदि चाहूँ तो) नया काम खोज सकूँ और अपने जीवन का बचा हुआ समय उन लोगों और चीजों को समर्पित कर सकूँ जो मुझे सबसे अधिक सार्थक लगती हैं।

क्या मुझे अभी भी तट से मदद की ज़रूरत है? बिल्कुल। मैं अभी भी यू-आकार के वक्र के निचले हिस्से में हूँ।

लेकिन अब मुझे ऐसा महसूस नहीं होता कि मैं समुद्र में खो गया हूँ, जो कि एक बहुत बड़ी राहत है।

10

उपसंहार

कृतज्ञता

ग्रीष्म ऋतु, 1990। टोक्यो की एक सुहावनी शाम। मैं डोनाल्ड रिची के साथ अज़ाबू जुबान जिले की सड़कों पर टहल रहा हूँ। वे जापानी सिनेमा के विश्व के अग्रणी विशेषज्ञ और एक कुशल निबंधकार और उपन्यासकार हैं। मैंने उनसे मिलने का फैसला

इसलिए किया क्योंकि अब, तीस वर्ष की आयु में, मुझे लगता है कि मैं जानता हूँ कि जीवन से मैं क्या चाहता हूँः किसी दिन 'द इनलैंड सी' जैसी कोई उत्कृष्ट रचना लिखना।

1960 के दशक में, रिची ने जापान के सेतो नाइकाई द्वीप समूह की कई यात्राएँ कीं। यह संकरा, जलडमरूमध्य जैसा समुद्र जापान के तीन मुख्य भूभागों को अलग करता है। आज, इस समुद्र के द्वीप और गाँव आधुनिकता की चपेट में आ रहे हैं, लेकिन 1960 के दशक में ये द्वीप जापान के गहरे अतीत और आदिम मूल्यों से जुड़े हुए थे। उन्होंने लिखा, "ये द्वीप असाधारण रूप से सुंदर हैं, और इनकी सुंदरता का एक हिस्सा यह है कि ये क्षणभंगुर हैं। इसलिए मैं उस मानवता के स्रोत तक जाना चाहता हूँ, उस शांत और पिछड़े स्थान तक जहाँ लोग कहीं और से बेहतर जीवन जीते हैं क्योंकि वे अपने स्वभाव के अनुसार जीते हैं।" रिची ने पुजारियों, मछुआरों, कुष्ठ रोगियों, स्कूली बच्चों, दादी-नानी, नौकरशाहों और बार में काम करने वाली महिलाओं से हुई मुलाकातों का वृत्तांत लिखा और फिर उनकी थोड़ी काल्पनिक कहानियों को एक साथ पिरोकर एक ऐसी रचना तैयार की जो प्रकाशमान गद्य और गहन मानवीय अंतर्दृष्टि से परिपूर्ण है। 1971 में प्रकाशित, जब रिची चालीस वर्ष के आसपास थे, यह पुस्तक शीघ्र ही एक क्लासिक का दर्जा प्राप्त कर गई। इसी दौरान, रिची ने युद्ध के बाद जापान के पुनर्निर्माण का वृत्तांत लिखा, अपने क्षेत्र के अग्रणी बन गए, तीन पीढ़ियों के कला जगत के दिग्गजों से मित्रता की, उपन्यास और अखबारों में लेख लिखे, दुनिया भर में व्याख्यान दिए और पुरस्कार एवं सम्मान प्राप्त किए।

तो, टोक्यो में उनके साथ चलते हुए, मैं उस समय चौंक गया जब इस असाधारण रूप से सफल व्यक्ति ने अपने जीवन के मध्यकाल के संकट के बारे में बताया। इसका क्या मतलब है? उन्होंने जवाब दिया, "जीवन के मध्यकाल का संकट चालीस की उम्र में शुरू होता है, जब आप अपने जीवन को देखते हैं और सोचते हैं, क्या बस इतना ही है? और यह लगभग दस साल बाद समाप्त हो जाता है, जब आप अपने जीवन को फिर से देखते हैं और सोचते हैं, वास्तव में, यह काफी अच्छा है।"

* * *

कृतज्ञता स्वास्थ्य के लिए अच्छी है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह आशावाद, खुशी और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाती है। ऐसा लगता है कि इससे डॉक्टर के पास जाने और अनिद्रा की समस्या में कमी आती है। आप लोगों को उन लोगों को धन्यवाद पत्र

लिखने के लिए प्रोत्साहित करके उन्हें बेहतर महसूस करा सकते हैं और उनके कामकाज को बेहतर बना सकते हैं जिन्होंने उनके जीवन में बदलाव लाया है। अगर कृतज्ञता एक गोली होती, तो हर डॉक्टर इसे लिखता।

कृतज्ञता भी एक सद्गुण है। विश्वभर के धर्म अपने अनुयायियों से ईश्वर को उनकी सभी खुशियों (और यहां तक कि दुर्भाग्य) के लिए धन्यवाद देने का आह्वान करते हैं, और प्राचीन काल से ही दार्शनिकों ने कृतज्ञता को नैतिकता का आधार माना है। रोमन दार्शनिक सिसरो ने कहा था, "कृतज्ञता न केवल सबसे बड़ा सद्गुण है, बल्कि अन्य सभी सद्गुणों की जननी भी है।"

कृतज्ञता भी अपरिहार्य है। एक प्रजाति के रूप में मनुष्य की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि हम अपने निकट और दूर स्थित असंख्य लोगों से प्राप्त सहायता को याद रखें और उसका प्रतिफल दें। सामाजिक रूप से संगठित कृतज्ञता की हमारी अनूठी क्षमता हमें वैश्विक स्तर पर सहयोग करने में सक्षम बनाती है, जो किसी अन्य प्राणी के लिए संभव नहीं है। कृतज्ञता के बिना, मानव जीवन क्रूर, निर्मम और अल्पायु होगा।

जब मैं सुख के सबसे निचले स्तर पर था, तब मुझे सबसे ज़्यादा परेशान करने वाली चीज़ थी कृतघ्नता। मैं जानता था कि मुझे कृतज्ञ होना चाहिए, मैंने कृतज्ञ होने की कोशिश भी की, अगर आप मुझसे पूछते तो मैं कहता कि बेशक मैं कृतज्ञ हूँ; लेकिन मुझे कृतज्ञ महसूस करने में कठिनाई होती थी। मेरे भीतर के आलोचक, जो मुझे मेरी कमियों और मेरे जीवन के बारे में ताने मारने में आनंद लेते थे, किसी भी आशीर्वाद या नसीहत से क्षण भर के लिए भी शांत नहीं होते थे। मेरा मनोबल तब सबसे निचले स्तर पर पहुँच गया जब मुझे डर लगने लगा कि मेरी कृतज्ञता की कमी स्थायी हो सकती है।

अगर मुझे कोई आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त हो जाता, जीवन का कोई नया उद्देश्य मिल जाता, मैं धर्म में परिवर्तित हो जाती, या कोई कारगर चिकित्सा मिल जाती, तो मेरी कहानी एक बेहतर पटकथा बन सकती थी, लेकिन ऐसा कुछ नहीं हुआ। न ही मैंने नौकरी छोड़ी, न माइकल को धोखा दिया, न अवसाद का शिकार हुई, और न ही कोई लाल स्पोर्ट्स कार खरीदी। मैंने मुख्यतः योजना 'ए' को अपनाया, जिसे किसी तरह काम चलाते रहना भी कहते हैं। जीवन के सबसे निचले स्तर पर पहुँच चुके अधिकांश लोगों की तरह, मैंने भी दृढ़ निश्चय किया और आगे बढ़ते रहने और सही रास्ते पर बने रहने का संकल्प लिया। अब पीछे मुड़कर देखने पर, अगर मुझे उस घाटी की

भौगोलिक स्थिति के बारे में पता होता, तो मुझे बहुत राहत मिलती, लेकिन मुझे पता नहीं था। हालांकि, मुझे रिची के शब्द याद थे, और उनसे मुझे बहुत मदद मिली। अगर यह असाधारण व्यक्ति हार को सहकर फिर कृतज्ञता प्राप्त कर सकता है, तो मैं भी कर सकती हूँ!

वह बिलकुल सही साबित हुए। पचास की उम्र के आसपास, आलोचकों की आवाज़ें धीमी पड़ने लगीं। मुझे कोई अचानक बदलाव याद नहीं है, लेकिन एक समय ऐसा आया जब मैंने महसूस किया कि मैं उन्हें कम सुन पा रहा था। ज़्यादा से ज़्यादा दिन ऐसे बीतने लगे जब मैं बिना उनकी आवाज़ सुने ही जाग उठता था। हर साल, धीरे-धीरे लेकिन स्पष्ट रूप से, मैं उस दिन जो भी करता हूँ, उसमें ज़्यादा संतुष्ट महसूस करने लगा हूँ, बजाय इसके कि मैं उन चीज़ों के लिए खुद को कोसूँ जो मैंने नहीं की हैं और शायद कभी नहीं कर पाऊँगा। हर साल, जैसा कि शोध में बताया गया है, मेरा ध्यान सकारात्मक चीज़ों की ओर ज़्यादा आकर्षित होता जा रहा है। लौरा कार्स्टेंसन के भावपूर्ण शब्दों में, मैं "जीवन की कड़वाहट के बजाय उसकी मिठास के प्रति ज़्यादा सजग" होता जा रहा हूँ। मुझे यकीन नहीं है कि मैं समझदार हो रहा हूँ, और मैं आनंद की अवस्था में नहीं घूमता (और न ही घूमना चाहता हूँ), लेकिन मुझे विश्वास है कि हालात बदल गए हैं। मेरी नाव भले ही क्षतिग्रस्त हो गई हो और समय बीत रहा हो, लेकिन नदी अब मेरी मदद कर रही है।

अगर मुझे 'U' आकार के वक्र के सकारात्मक पहलू को सिर्फ तीन शब्दों में समझाना हो, तो मैं इन शब्दों का प्रयोग करूंगा: कृतज्ञता का भाव सहजता से उभरता है। यही सुख वक्र का छिपा हुआ वरदान है।

इंतजार करना सार्थक होगा।

स्वीकृतियाँ

समय अनमोल है। इस तरह की किताब लिखने के लिए दर्जनों अजनबियों से, आमतौर पर प्रभावशाली पदों और व्यस्त दिनचर्या वाले लोगों से, घंटों का समय मांगना पड़ता है। जिन विद्वानों, चिकित्सकों, जीवन प्रशिक्षकों, विज्ञापन अधिकारियों, सामाजिक उद्यमियों और विभिन्न विशेषज्ञों और नवप्रवर्तकों का मैंने साक्षात्कार लिया, वे निस्वार्थ भाव से मेरे प्रश्नों का उत्तर देने वाले और अपने ज्ञान को साझा करने में उदार थे। यदि

ऐसा करने से पुस्तक में सभी के नाम शामिल न होते, तो मैं उन सभी को नाम लेकर धन्यवाद देता। इसलिए संक्षेप में कहूँ तो: मैं बिना किसी अपवाद के सभी का आभारी हूँ।

मैं उन दर्जनों लोगों का और भी अधिक ऋणी हूँ जिन्होंने मुझ पर भरोसा करते हुए अपनी निजी कहानियाँ साझा कीं। वैज्ञानिक दृष्टि से, खुशी के वक्र को एक आँकड़ा कहना वास्तव में लाखों डेटा बिंदुओं के प्रतिच्छेदन का प्रतिनिधित्व करना है, जिनमें से प्रत्येक एक मानवीय जीवनी है। शुरुआत में, जब मैंने इस पुस्तक पर काम शुरू किया, तो मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या मुट्ठी भर लोगों से अधिक लोग अपनी जीवन यात्रा साझा करेंगे। इसके विपरीत, इतने सारे लोग इतने खुले दिल से आगे आए कि मुझे लगा जैसे मेरे पास डायरियों को खोलने की कोई जादुई चाबी है। मैं अपने द्वारा एकत्रित सभी जीवनियों को शामिल नहीं कर सका, लेकिन हर कहानी ने अंतर्दृष्टि प्रदान की, और प्रत्येक कथाकार का मैं तहे दिल से आभारी हूँ।

स्रोत और विधियाँ

इस पुस्तक के शोध के दौरान, मैंने दर्जनों लोगों का साक्षात्कार लिया और उनके जीवन के सफर के बारे में जाना। ऐसा करते समय, मेरा दृष्टिकोण रिपोर्टिंग पर आधारित था, न कि वैज्ञानिक। यहाँ वर्णित शोध में शामिल बड़े डेटा शोधकर्ताओं के विपरीत, मैंने न तो सामाजिक वैज्ञानिकों द्वारा वर्णित जनसंख्या का प्रतिनिधि या यादृच्छिक नमूना एकत्र करने का प्रयास किया और न ही ऐसा करने की इच्छा रखी। बल्कि, मैंने ऐसे लोगों की तलाश की जिनके पास बताने के लिए रोचक कहानियाँ हों या अंतर्दृष्टिपूर्ण दृष्टिकोण प्रस्तुत करने के लिए—और जो उन्हें विस्तार से साझा करने के इच्छुक हों।

क्योंकि मेरे साक्षात्कारों में निजी मामलों पर चर्चा होती थी और कभी-कभी ऐसे भावों को भी उजागर किया जाता था जो शायद ही किसी और के साथ साझा किए गए हों, इसलिए उच्च स्तर के भरोसे की आवश्यकता थी। स्वाभाविक रूप से, अजनबी लोग अपने निजी जीवन के बारे में पूछताछ करने वाले पत्रकार के सामने सतर्क या अनुत्तरदायी हो जाते थे, इसलिए मैंने अपने सामाजिक दायरे के लोगों और व्यक्तिगत रूप से जुड़े लोगों पर काफी हद तक (हालांकि पूरी तरह से नहीं) भरोसा किया। इस

प्रकार मेरे साक्षात्कार में शामिल लोगों में पेशेवर और उच्च उपलब्धि हासिल करने वाले लोग अधिक थे: यह एक कमी है जिसे पाठकों को ध्यान में रखना चाहिए और जिसे मैं भविष्य के कार्यों में सुधारने की आशा करता हूं। जहां तक संभव हो सका (जो आमतौर पर होता है), मैंने यह बताया है कि साक्षात्कार में शामिल लोग मेरे व्यक्तिगत मित्र या परिचित थे।

कुछ मामलों को छोड़कर, जिनमें पहचान कहानी का एक महत्वपूर्ण तत्व है, और वह भी साक्षात्कारकर्ताओं की सहमति से, मैंने अपने जीवन-प्रक्षेपवक्र संबंधी साक्षात्कारकर्ताओं के लिए छद्म नामों का प्रयोग किया है। कहीं-कहीं, मैंने ऐसी जानकारियों को बदल दिया है जिनसे पहचान उजागर हो सकती है। ऐसे सभी बदलाव सामाजिक और जनसांख्यिकीय संदर्भ को बनाए रखते हैं।

* * *

विद्वत्तापूर्ण शब्दावली से बचने के लिए, मैंने पाठ में ही स्रोत संदर्भ दिए हैं जहाँ ऐसा करना बहुत जटिल नहीं है। नीचे स्रोतों के बारे में अतिरिक्त टिप्पणियाँ और विवरण दिए गए हैं।

1. जीवन की यात्रा

थॉमस कोल की कृति 'वॉयज ऑफ लाइफ' को पुनर्स्थापित करके न्यूयॉर्क या वाशिंगटन में प्रदर्शित करने का आह्वान करने वाला 1916 का उद्धरण 'द आर्ट वर्ल्ड' के अक्टूबर 1916 अंक में प्रकाशित एक गुमनाम लेख ("थॉमस कोल की वॉयज ऑफ लाइफ") से लिया गया है। कोल के विषय में, मैंने अर्ल ए. पॉवेल की पुस्तक 'थॉमस कोल' (हैरी अब्राम्स, 1990); जॉय कैसन का लेख "द वॉयज ऑफ लाइफ: थॉमस कोल एंड रोमांटिक डिसिल्यूजनमेंट," 'अमेरिकन क्वार्टरली 27' (1975); 'द कॉरेस्पोंडेंस ऑफ थॉमस कोल एंड डैनियल वाड्सवर्थ' (कनेक्टिकट हिस्टोरिकल सोसाइटी, 1983); और नेशनल गैलरी द्वारा कोल के चतुर्भुज चित्रों के संग्रह के प्रदर्शनी इतिहास का भी संदर्भ लिया है। कोल के विषय में सहायता के लिए शोधकर्ता मैथ्यू क्वॉलन का धन्यवाद।

2. हमें क्या खुशी देता है (और क्या नहीं)

विश्व खुशी रिपोर्ट एक महत्वपूर्ण संसाधन है, जो प्रचुर मात्रा में डेटा और अनेक विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण प्रदान करती है। यह रिपोर्ट 2012 से लगभग हर साल प्रकाशित होती आ रही है। अर्थशास्त्री जॉन हेलिवेल, रिचर्ड लेयर्ड और जेफरी सैक्स ने

विश्व खुशी रिपोर्ट को खुशी अनुसंधान के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण संदर्भ बिंदु बना दिया है। इसके सभी संस्करण worldhappiness.report से डाउनलोड किए जा सकते हैं।

इस पुस्तक के लिए कैरोल ग्राहम और उनके विभिन्न सहयोगियों के कई लेख और पुस्तकें भी आधारभूत हैं। मैंने इनमें से अधिकांश का उल्लेख मुख्य पाठ में किया है। इसके अतिरिक्त, मैंने ग्राहम की पुस्तक "समृद्धि और विपत्ति के बीच अनुकूलन: दुनिया भर के सुख अध्ययन से अंतर्दृष्टि" (विश्व बैंक अनुसंधान पर्यवेक्षक, 2010) का भी संदर्भ लिया है। कैरोल ने जो अनगिनत चर्चाएँ, ईमेल और डेटा विश्लेषण प्रदान किए, उनके लिए मैं उनका जितना भी आभार व्यक्त करूँ कम है।

बार्टोलिनी और सर्रासिनो द्वारा जीवन-संतुष्टि की अवधि का अध्ययन "कितने समय तक खुश? सामाजिक पूंजी और जीडीपी समय के साथ खुशी से कैसे संबंधित हैं," इकोलॉजिकल इकोनॉमिक्स 108 (2014) में प्रकाशित हुआ है।

हाउशोफर एट अल द्वारा केन्या में अप्रत्याशित लाभ प्राप्त करने वालों का अध्ययन एक वर्किंग पेपर है जिसे हाउशोफर की प्रिंसटन वेबसाइट www.princeton.edu/haushofer/ के माध्यम से एक्सेस किया जा सकता है।

वैवाहिक विच्छेद और बेरोजगारी के डॉलर-मूल्य समतुल्य के लिए मेरा स्रोत डेविड जी. ब्लैंचफ्लावर और एंड्रयू जे. ओसवाल्ड, "ब्रिटेन और यूएसए में समय के साथ कल्याण," जर्नल ऑफ पब्लिक इकोनॉमिक्स 88 (2004) है।

डियटन और स्टोन द्वारा भावनात्मक माता-पिता की जीवन संतुष्टि पर लिखा गया शोध पत्र "घर पर बच्चों वाले और बिना बच्चों वाले लोगों के बीच मूल्यांकन और आनंददायक कल्याण" है, जो नेशनल एकेडमी ऑफ साइंसेज (PNAS) 111:4 (2014) की कार्यवाही में प्रकाशित हुआ है।

नए माता-पिता के बीच जीवन संतुष्टि का जर्मन अध्ययन राहेल मार्गोलिस और मिक्को मिर्स्किला द्वारा लिखित "पहले बच्चे के जन्म के आसपास माता-पिता की भलाई आगे की पैरिटी प्रगति के निर्धारक के रूप में" डेमोग्राफी 52 (2015) में प्रकाशित हुआ है।

3. एक समयोचित खोज

जीवन संतुष्टि पर डेविड ब्लैंचफ्लावर और एंड्रयू ओसवाल्ड के लेखन व्यापक, अपरिहार्य और आकर्षक हैं। पाठ में चर्चा किए गए उनके कई लेखों के अलावा, मैंने "द यू-शेप विदाउट कंट्रोल्स: ए रिस्पॉन्स टू ग्लेन" (सोशल साइंस एंड मेडिसिन 69,

2009) और "इंटरनेशनल हैप्पीनेस" (नेशनल ब्यूरो ऑफ इकोनॉमिक रिसर्च वर्किंग पेपर, जनवरी 2011) का भी अध्ययन किया। आयु और अवसादरोधी दवाओं के नुस्खे पर उनके निष्कर्ष उनके वर्किंग पेपर "एंटीडिप्रेसेंट्स एंड एज इन 27 यूरोपियन कंट्रीज: एविडेंस ऑफ ए यू-शेप इन ह्यूमन वेलबीइंग थ्रू लाइफ" (मार्च 2012) और "द मिडलाइफ क्राइसिस: इज देयर एविडेंस?" (जुलाई 2013) से लिए गए हैं। दोनों पेपर उनकी वेबसाइटों पर उपलब्ध हैं।

पावडथवी, ओसवाल्ड और चेंग द्वारा किए गए उस अध्ययन में यह बताया गया है कि समय के साथ व्यक्तियों में यू-आकार का वक्र बनता है। यह अध्ययन उनके शोध पत्र "मानव कल्याण में मध्य जीवन में गिरावट के लिए अनुदैर्ध्य साक्ष्य: चार डेटा सेट से परिणाम" में प्रकाशित हुआ है, जो द इकोनॉमिक जर्नल (15 अक्टूबर, 2015) में छपा था।

स्टोन एट अल द्वारा लिखित "संयुक्त राज्य अमेरिका में मनोवैज्ञानिक कल्याण के आयु वितरण का एक स्नैपशॉट" पीएनएएस 107:22 (2010) में प्रकाशित हुआ था।

चिंपैंजी और मनुष्यों में व्यक्तित्व और कल्याण की आनुवंशिकता पर वीस, एन्स और किंग का लेख "चिंपैंजी में व्यक्तिपरक कल्याण आनुवंशिक है और प्रभुत्व के साथ आनुवंशिक रूप से सहसंबंधित है" जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 83:5 (2002) में प्रकाशित हुआ था। चिंपैंजी और मानव व्यक्तित्व विकास पर वीस और किंग का एक अन्य लेख "व्यक्तित्व परिपक्वता और लिंग भेदों की महान वानर उत्पत्ति: ओरंगुटान और चिंपैंजी का एक अध्ययन" पर्सनैलिटी एंड सोशल साइकोलॉजी 108:4 (2014) में प्रकाशित हुआ था। मैंने चिंपैंजी और मानव कल्याण के बीच समानता पर वीस के अध्याय "सहजीवन का आनुवंशिकी और विकास" का भी संदर्भ लिया है, जिसे मिशेल लुसियानो के साथ सह-लेखक के रूप में लिखा गया है, जो जेनेटिक्स ऑफ साइकोलॉजिकल वेलबीइंग: द रोल ऑफ हेरिटेबिलिटी एंड जेनेटिक्स इन पॉजिटिव साइकोलॉजी, संपादक माइकल प्लूस (ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, 2015), पृष्ठ 146-60 में प्रकाशित हुआ है। "मानव कल्याण में यू-आकार के अनुरूप महान वानरों में मध्य जीवन संकट के साक्ष्य" नामक लेख में ओसवाल्ड और वीस के सह-लेखक मनोवैज्ञानिक जेम्स ई. किंग और प्राइमेटोलॉजिस्ट मिहो इनौए-मुरयामा और टेट्सुरो मात्सुजावा हैं।

4. नदी का आकार

सुसान क्रौस व्हिटबोर्न का उद्धरण "क्या आप मध्य जीवन संकट से चिंतित हैं? चिंता न करें। ऐसी कोई चीज नहीं है," शीर्षक वाले लेख से लिया गया है, जो साइकोलॉजी टुडे की वेबसाइट (www.psychologytoday.com, 2015) पर उपलब्ध है। सब्जियों के सेवन और खुशी पर ओसवाल्ड, ब्लैंचफ्लावर और स्टीवर्ट-ब्राउन द्वारा किया गया अध्ययन "क्या मनोवैज्ञानिक कल्याण फलों और सब्जियों के सेवन से जुड़ा है?" (नेशनल ब्यूरो ऑफ इकोनॉमिक रिसर्च, 2012) शीर्षक वाले लेख में प्रकाशित हुआ है। ग्राहम और रुइज़ पोज़ुएलो द्वारा यह निष्कर्ष निकाला गया है कि खुशी के उच्च स्तर यू-वक्र के शुरुआती मोड़ों से जुड़े होते हैं। यह निष्कर्ष "खुशी और उम्र: लोग, स्थान और खुशहाल जीवन वर्ष" शीर्षक वाले लेख में प्रकाशित हुआ है, जो जर्नल ऑफ पॉपुलेशन इकोनॉमिक्स (2016) में छपा है। अध्याय 3 के लिए ऊपर दिए गए नोट्स भी देखें।

5. अपेक्षाओं का जाल

खुशी के मनोविज्ञान का व्यापक और सुगम अवलोकन प्राप्त करने के लिए, जोनाथन हैड्ट की 2006 में प्रकाशित पुस्तक "द हैप्पीनेस हाइपोथिसिस: फाइंडिंग मॉडर्न ट्रुथ इन एन्शिएंट विजडम" (बेसिक बुक्स) का कोई सानी नहीं है। उद्धरण पृष्ठ 143 और अध्याय 5 के विभिन्न स्थानों से लिए गए हैं।

मार्टिन ई. पी. सेलिगमैन का काम भी मौलिक है, जिनकी 2002 में प्रकाशित पुस्तक "ऑथेंटिक हैप्पीनेस: यूजिंग द न्यू पॉजिटिव साइकोलॉजी टू रियलाइज योर पोटेंशियल फॉर लास्टिंग फुलफिलमेंट" (एट्रिया बुक्स) बहुत सारी अंतर्दृष्टि प्रदान करती है, साथ ही खुशी का उपयोगी सूत्र भी देती है जिसे मैंने अपनाया है।

एंडोमेंट बायस पर काहनेमैन, नेत्श और थैलेर द्वारा 1990 में किए गए प्रयोग की रिपोर्ट "एनोमलीज़: द एंडोमेंट इफेक्ट, लॉस एवर्जन, एंड स्टेटस क्को बायस" में प्रकाशित जर्नल ऑफ इकोनॉमिक पर्सपेक्टिव्स 5:1 (1991) में दी गई है।

ताली शारोट और उनके कई सहयोगियों ने आशावाद पूर्वाग्रह पर व्यापक रूप से प्रकाशन किया है। शारोट ने अपनी ईबुक "द साइंस ऑफ ऑप्टिमिज़्म" में अपने निष्कर्षों को संक्षिप्त और सुपाठ्य रूप से प्रस्तुत किया है। शारोट के अन्य कार्यों में, जिनका मैंने संदर्भ लिया, उनमें शामिल हैं: करंट बायोलॉजी 21:23 (2011) में "द ऑप्टिमिज़्म बायस"; एलिसन रिकार्डी, कैंडिस रायो और एलिजाबेथ फेल्प्स के साथ सह-लिखित "न्यूरल मैकेनिज्म्स मेडिएटिंग ऑप्टिमिज़्म बायस", नेचर 450 (2007) में;

रियोटा कनाई, डेविड मार्स्टन, क्रिस्टोफ डब्ल्यू कॉर्न, गेरेंट रीस और रेमंड जे डोलन के साथ सह-लिखित "सेलेक्टिवली ऑल्टरिंग बिलीफ फॉर्मेशन इन द ह्यूमन ब्रेन", पीएनएस 109:42 (2012) में; और टाइम पत्रिका (28 मई, 2011) में "द ऑप्टिमिज़्म बायस"। "वृद्धावस्था में आशावादी अद्यतन पूर्वाग्रह बढ़ता है," आर. चौधरी, टी. वोल्फ, ई. ड्यूज़ेल और आर. जे. डोलन के साथ सह-लेखक, साइकोलॉजिकल मेडिसिन 44:9 (2013); "बुरी खबर से सीखने की क्षमता का मानव विकास," क्रिस्टीना मौत्सियाना, नील गैरेट, रिचर्ड सी. क्लार्क, आर. ब्यू लोट्टो और सारा-जेन ब्लेकमोर के साथ, पीएनएएस 110:41 (2013); और "वास्तविकता के सामने अवास्तविक आशावाद कैसे बना रहता है," क्रिस्टोफ डब्ल्यू. कॉर्न और रेमंड जे. डोलन के साथ, नेचर न्यूरोसाइंस 14 (2011)।

6. बुढ़ापे का विरोधाभास

लौरा कार्स्टेंसन का अत्यंत समृद्ध और बहुआयामी शोध इस अध्याय का आधार है, और उनके प्रासंगिक लेखों की संख्या इतनी अधिक है कि उन्हें सूचीबद्ध करना संभव नहीं है। इसकी शुरुआत उनके उस महत्वपूर्ण लेख से होनी चाहिए, जिसे उन्होंने डेरेक एम. इसाकोविट्ज़ और सुसान टी. चार्ल्स के साथ मिलकर लिखा था, जिसका शीर्षक है "समय को गंभीरता से लेना: सामाजिक-भावनात्मक चयनात्मकता का एक सिद्धांत," जो अमेरिकन साइकोलॉजिस्ट 54:3 (1999) में प्रकाशित हुआ था; और उनकी पुस्तक "ए लॉन्ग ब्राइट फ्यूचर: हैप्पीनेस, हेल्थ, एंड फाइनेंशियल सिक्योरिटी इन एन एज ऑफ इंक्रीज्ड लॉन्गेविटी" (पब्लिकअफेयर्स, 2009) से भी। रोचक सारांशों के लिए, कारस्टेंसन का अप्रैल 2012 का TED व्याख्यान, "बुजुर्ग लोग अधिक खुश हैं" (www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier), और उनका 2015 का एस्पेन आइडियाज़ फेस्टिवल व्याख्यान, "21वीं सदी में लंबा जीवन" (www.aspenideas.org/session/aspen-lecture-long-life-21st-century) देखें। कारस्टेंसन के अन्य योगदान जिनका मैंने संदर्भ लिया, उनमें शामिल हैं: जॉन एम. गॉटमैन और रॉबर्ट डब्ल्यू. लेवेनसन के साथ "दीर्घकालिक विवाह में भावनात्मक व्यवहार", मनोविज्ञान और वृद्धावस्था 10:1 (1995) में; और कोरिना ई. लोकेनहॉफ के साथ "वृद्धावस्था, भावना और विकास: व्यापक परिप्रेक्ष्य", न्यूयॉर्क एकेडमी ऑफ साइंसेज 1000 (2003) में। इस पुस्तक में उनकी सहायता के लिए मैं कारस्टेंसन का हार्दिक आभारी हूं।

“डोंट लुक बैक इन एंगर!” पुस्तक में ब्रासेन के सह-लेखक क्रिश्चियन बुशेल, मैथियास गेमर, सेबेस्टियन ग्लूथ और जान पीटर्स हैं।

बुजुर्गों में अवसाद पर ब्लेज़र का लेख "देर से जीवन में अवसाद: समीक्षा और टिप्पणी," द जर्नल्स ऑफ जेरोन्टोलॉजी, सीरीज़ ए: बायोलॉजिकल साइंसेज और मेडिकल साइंसेज 58:3 (2008) में है।

यांग का उद्धरण, "उम्र के साथ खुशी आती है," उनके लेख "संयुक्त राज्य अमेरिका में खुशी में सामाजिक असमानताएं, 1972 से 2004: एक आयु-अवधि-समूह विश्लेषण," अमेरिकन सोशियोलॉजिकल रिव्यू 73:2 (2008) से लिया गया है।

बुढ़ापे और शिक्षा के जीवन संतुष्टि पर पड़ने वाले प्रभावों की तुलना करते हुए, सुतिन ने एंटोनियो टेरासियानो, यूरी मिलान्स्की, यांग एन, लुइगी फेरुची और एलन बी. ज़ोंडरमैन के साथ मिलकर "कल्याण पर जन्म समूह का प्रभाव: आर्थिक कठिन समय की विरासत" शीर्षक वाले लेख में मनोवैज्ञानिक विज्ञान 24:3 (2013) में लिखा है।

फ्रांस में उम्र बढ़ने और जीवन संतुष्टि पर गाना के निष्कर्ष "क्या बुढ़ापे में जीवन संतुष्टि बदलती है? 8 साल के अनुदैर्ध्य अध्ययन के परिणाम" शीर्षक से प्रकाशित हुए हैं, जिसे नथाली बैली, याएल सादा, मिशेल जौलेन और डैनियल अलाफिलिप के साथ सह-लेखक के रूप में द जर्नल्स ऑफ जेरोन्टोलॉजी, सीरीज बी: साइकोलॉजिकल साइंसेज एंड सोशल साइंसेज 68:4 (2013) में प्रकाशित किया गया है।

कारस्टेंसन एट अल. की यह टिप्पणी कि भावनात्मक जीवन सातवें दशक में अच्छी तरह से चरम पर नहीं पहुंच सकता है, "भावनात्मक अनुभव उम्र के साथ बेहतर होता है: दस वर्षों से अधिक के अनुभव के नमूने पर आधारित साक्ष्य" नामक लेख से ली गई है, जिसे सुसान शेइबे, हाल एर्सनर-हर्शफील्ड, कैथरीन पी. ब्रूक्स, बुलेंट तुरान, नीलम राम, ग्रेगरी आर. समनेज़-लार्केन और जॉन आर. नेसेलरोड के साथ सह-लेखक के रूप में मनोविज्ञान और उम्र बढ़ना 26:1 (2011) में प्रकाशित किया गया था।

लेसी, स्मिथ और उबेल द्वारा उम्र और खुशी के बारे में गलतफहमियों पर किया गया अध्ययन "उम्र बढ़ने से पहले मरना चाहो: वयस्क जीवनकाल में खुशी का गलत अनुमान" शीर्षक से जर्नल ऑफ हैप्पीनेस स्टडीज 7 (2006) में प्रकाशित हुआ है। इस बात के और सबूत कि खुश रहने वाले बुजुर्ग लोग मानते हैं कि दूसरे बुजुर्ग दुखी हैं, लौरा कार्स्टेंसन और सुसान शाइब के लेख "भावनात्मक बुढ़ापा: हाल के निष्कर्ष और

भविष्य के रुझान" में द जर्नल्स ऑफ जेरोन्टोलॉजी, सीरीज बी: साइकोलॉजिकल साइंसेज एंड सोशल साइंसेज 65बी:2 (2010) में मिलते हैं।

कूनी का वृद्धावस्था और दुर्भाग्य के बारे में दिया गया यह रोचक उद्धरण 'नो कंट्री फॉर ओल्ड वुमेन' की पांडुलिपि से लिया गया है, जो मुझे लेखिका द्वारा प्रदान की गई थी।

जेस्टे के सफल वृद्धावस्था संबंधी निष्कर्ष "समुदाय में रहने वाले वृद्ध वयस्कों में स्व-मूल्यांकित सफल वृद्धावस्था के सहसंबंध" शीर्षक वाले लेख में पाए जा सकते हैं, जिसे उन्होंने एल. पी. मोंट्रोस, सी. डेप, जे. डेली, जे. रीचस्टैड, एस. गोलशन, डी. मूर और डी. सिट्जर के साथ मिलकर लिखा है और जो द अमेरिकन जर्नल ऑफ जेरियाट्रिक साइकियाट्री 14:1 (2006) में प्रकाशित हुआ है; और "वृद्धावस्था और अधिक सफल वृद्धावस्था के बीच संबंध: लचीलापन और अवसाद की महत्वपूर्ण भूमिका" शीर्षक वाले लेख में भी पाए जा सकते हैं, जिसे उन्होंने गौरी एन. साल्वा, वेस्ली के. थॉम्पसन, इप्सित वी. वाहिया, डेनिएल के. ग्लोरियोसो, ए'वेरिया सिरकिन मार्टिन, बार्टन डब्ल्यू. पामर, डेविड रॉक, शाहरोख गोलशन, हेलेना सी. क्रेमर और कॉलिन ए. डेप के साथ मिलकर लिखा है और जो 2013 में अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियाट्री में प्रकाशित हुआ था और जिसका मुख्य पाठ में उल्लेख किया गया है। 2016 में, जेस्टे ने माइकल एल. थॉमस, क्रिस्टोफर एन. कॉफ़मैन, बार्टन डब्ल्यू. पामर, कॉलिन ए. डेप, ए'वेरिया सिरकिन मार्टिन, डेनिएल के. ग्लोरियोसो और वेस्ली के. थॉम्पसन के साथ मिलकर आगे के निष्कर्ष प्रकाशित किए कि उम्र बढ़ने के साथ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है ("उम्र बढ़ने के साथ मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए विरोधाभासी प्रवृत्ति: 21-100 वर्ष की आयु के 1,546 वयस्कों का एक समुदाय-आधारित अध्ययन," जर्नल ऑफ क्लिनिकल साइकियाट्री 77:8 में)।

कुंजमैन, लिटिल और स्मिथ द्वारा यह निष्कर्ष कि उम्र बढ़ने से स्वास्थ्य में गिरावट के कारण मनोवैज्ञानिक संकट से सुरक्षा मिलती है, "क्या व्यक्तिपरक कल्याण की आयु-संबंधी स्थिरता एक विरोधाभास है? बर्लिन एजिंग स्टडी से क्रॉस-सेक्शनल और अनुदैर्ध्य साक्ष्य," मनोविज्ञान और उम्र बढ़ना 15:3 (2000) से लिया गया है।

वृद्धावस्था में भावनाओं को संसाधित करने पर मैथर का शोध पत्र "द इमोशन पैराडॉक्स इन द एजिंग ब्रेन" में प्रकाशित हुआ है, जो न्यूयॉर्क एकेडमी ऑफ साइंसेज के इतिहास 1251:1 (2012) में है।

इस बात के प्रमाणों की उपयोगी समीक्षा के लिए कि वृद्ध लोग सकारात्मक उद्दीपनों के प्रति अधिक सजग और प्रतिक्रियाशील होते हैं, सुज़ैन टर्क चार्ल्स और लौरा एल. कार्स्टेंसन द्वारा लिखित "भावनात्मक विनियमन और वृद्धावस्था" पुस्तक का अध्याय 15 देखें, जिसका संपादन जेम्स जे. ग्रॉस ने किया है (गिलफोर्ड प्रेस, 2007)। वृद्धावस्था और सकारात्मकता पर अन्य उपयोगी पुस्तकें हैं: रेयान सी. मूर, लिसा टी. आइलर, पॉल जे. मिल्स, रूथ एम. ओ'हारा, कैथरीन वाचमैन और हेलेन लैवरेत्स्की द्वारा लिखित "सकारात्मक मनोचिकित्सा का जीवविज्ञान", जो "सकारात्मक मनोचिकित्सा: एक नैदानिक हैंडबुक" में प्रकाशित हुई है, जिसका संपादन दिलीप वी. जेस्टे और बैटन डब्ल्यू. पामर ने किया है (अमेरिकन साइकियाट्रिक पब्लिशिंग, 2015); और लौरा एल. कार्स्टेंसन द्वारा लिखित "मानव विकास पर समय की भावना का प्रभाव", साइंस पत्रिका, 30 जून, 2006।

मैकाक बंदरों में भावनात्मक चयनात्मकता पर शोध लौरा अल्मेलिंग, कर्ट हैमरश्मिट, होल्गर सेन्हेन-रेउलेन, एलेक्जेंड्रा एम. फ्रायंड और जूलिया फिशर द्वारा लिखित "मोटिवेशनल शिफ्ट्स इन एजिंग मंकीज़ एंड द ओरिजिन ऑफ सोशल सेलेक्टिविटी" नामक लेख में प्रकाशित किया गया है, जिसका शीर्षक है "करंट बायोलॉजी 26 (2016)"।

7. ज्ञान की ओर अग्रसर

ज्ञान के उभरते विज्ञान पर साहित्य बिखरा हुआ है और विभिन्न अंशों को एक साथ लाने वाली एक व्यापक संश्लेषित कृति के प्रकाशन की प्रतीक्षा कर रहा है। फिर भी, दिलीप जेस्टे, मोनिका अर्देल्ट और इगोर ग्रॉसमैन के लेख मिलकर अधिकांश मूलभूत बातों को समाहित करते हैं। समकालीन ज्ञान विज्ञान का अन्वेषण शुरू करने के लिए आदर्श स्थान कैथरीन जे. बैंगेन, थॉमस डब्ल्यू. मीक्स और दिलीप जेस्टे का लेख "ज्ञान को परिभाषित करना और उसका आकलन: साहित्य की समीक्षा" है, जो द अमेरिकन जर्नल ऑफ जेरियाट्रिक साइकियाट्री 22:4 (2014) में प्रकाशित हुआ है।

जेस्टे और वाहिया द्वारा भगवद गीता की आधुनिक ज्ञान विज्ञान के साथ तुलना "प्राचीन भारतीय साहित्य में ज्ञान की अवधारणा की आधुनिक विचारों के साथ तुलना: भगवद गीता पर ध्यान केंद्रित," मनोचिकित्सा 71:3 (2008) में है।

यह निष्कर्ष कि बुद्धिमान सोच और व्यवहार व्यक्तियों के भीतर भिन्न होते हैं, इगोर ग्रॉसमैन, तान्या एम. गेर्लाच और जाप जे. ए. डेनिसन के शोध पत्र "रोजमर्रा की जिंदगी

की चुनौतियों के सामने बुद्धिमान तर्क" में प्रकाशित हुआ है, जो सोशल साइकोलॉजिकल एंड पर्सनैलिटी साइंस 7:7 (2016) में छपा है। ग्रॉसमैन का प्रायोगिक निष्कर्ष कि बुद्धिमान तर्क को प्रेरित किया जा सकता है, उनके एथन क्रॉस के साथ सह-लिखित शोध पत्र "बुद्धिमत्ता को बढ़ावा देना: स्वयं से दूरी बुद्धिमान तर्क, दृष्टिकोण और व्यवहार को बढ़ाती है" में प्रकाशित हुआ है, जो जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजी: जनरल 141:1 (2011) में छपा है।

बुद्धि और विवेक के विषय पर, ग्रॉसमैन का इन दोनों के बीच कोई विश्वसनीय संबंध न होने का निष्कर्ष "कल्याण का मार्ग: बुद्धि बनाम विवेकपूर्ण तर्क" नामक लेख में मिलता है, जिसे उन्होंने जिन्क्यंग ना, माइकल ई. डब्ल्यू. वर्नम, शिनोबू किटायामा और रिचर्ड ई. निस्बेट के साथ मिलकर जर्नल ऑफ एक्सपेरिमेंटल साइकोलॉजी: जनरल 142:3 (2013) में लिखा है। रोचक बात यह है कि दिलीप जेस्टे और थॉमस मीक्स की रिपोर्ट में बताया गया है कि बुद्धि और विवेक मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्रों को प्रभावित करते हैं; इसके लिए "बुद्धि का न्यूरोबायोलॉजी: एक साहित्य अवलोकन" नामक लेख देखें, जो आर्काइव्स ऑफ जनरल साइकियाट्री, अप्रैल 2009 में प्रकाशित हुआ था और एक उत्कृष्ट रूप से व्यापक लेख है। विवेक और बुद्धि के बीच अंतर पर अन्य महत्वपूर्ण शोध डैन ब्लेज़र, हेलेना सी. क्रेमर, जॉर्ज वैलियंट और थॉमस डब्ल्यू. मीक्स द्वारा लिखित "विजडम की विशेषताओं पर विशेषज्ञ सहमति: एक डेल्फी पद्धति अध्ययन" नामक लेख में मिलता है, जो द जेरोन्टोलॉजिस्ट, मार्च 2010 में प्रकाशित हुआ था। और मोनिका अर्डेल्ट, "बौद्धिक बनाम ज्ञान-संबंधी ज्ञान: जीवन के बाद के वर्षों में एक अलग तरह की शिक्षा के लिए मामला," एजुकेशनल जेरोन्टोलॉजी 26 (2000)।

ब्लुक और ग्लूक द्वारा ज्ञान की स्थितियों के पाठ-शिक्षण, परिवर्तनकारी विशेषताओं पर किया गया शोध "मेकिंग थिंग्स बेटर एंड लर्निंग ए लेसन: एक्सपीरियंसिंग विजडम अक्रॉस द लाइफस्पैन" में है, जो जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी 72:3 (2004) में प्रकाशित हुआ है।

ज्ञान के सक्रिय घटक पर जेस्टे, बैंगेन और मीक्स का उद्धरण उनके ऊपर उद्धृत लेख "ज्ञान को परिभाषित करना और उसका आकलन करना" से लिया गया है।

ज्ञान के शारीरिक और भावनात्मक लाभों के बारे में जानने के लिए, मैंने कई स्रोतों से परामर्श लिया।

आर्डेल ने "बुढ़ापे में ज्ञान और जीवन संतुष्टि" शीर्षक से प्रकाशित अपने शोध पत्र "द जर्नल्स ऑफ जेरोन्टोलॉजी, सीरीज बी: साइकोलॉजिकल साइंसेज एंड सोशल साइंसेज 52:1 (1997)" में पाया है कि ज्ञान का जीवन संतुष्टि पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जेस्टे, कैथरीन बैंगेन और माइकल थॉमस द्वारा ज्ञान और स्वास्थ्य पर किए गए शोध का एक उपयोगी सारांश "डेवलपमेंट ऑफ ए 12-आइटम एब्रिविएटेड थ्री-डायमेंशनल विजडम स्केल (3D-WS-12): आइटम सिलेक्शन एंड साइकोमेट्रिक प्रॉपर्टीज" शीर्षक से प्रकाशित लेख में मिलता है, जो 24 जुलाई, 2015 को प्रकाशित हुआ था। बुद्धिमानीपूर्ण तर्क से प्राप्त अनेक स्वास्थ्य लाभों के बारे में ग्रॉसमैन का निष्कर्ष, जिंक्युंग ना एट अल के साथ सह-लिखित उपरोक्त लेख से लिया गया है। जेस्टे और जेम्स सी. हैरिस ने "विजडम—ए न्यूरोसाइंस पर्सपेक्टिव" शीर्षक से प्रकाशित अपने शोध पत्र में पाया है कि ज्ञान शारीरिक गिरावट की भरपाई कर सकता है, जो 13 अक्टूबर, 2010 को प्रकाशित हुआ था।

ग्रॉसमैन द्वारा समय डायरियों की जांच, जिसमें पाया गया कि जब लोग विवेकपूर्ण तर्क-वितर्क की स्थिति में होते हैं तो अधिक सकारात्मकता होती है, तान्या एम. गेलाच और जाप जे. ए. डेनिसन के साथ सह-लिखित है, और इसे ऊपर उल्लिखित "रोजमर्रा की जिंदगी की चुनौतियों के सामने विवेकपूर्ण तर्क" नामक लेख में पाया जा सकता है।

जेस्टे और मीक्स का यह कथन कि आम भलाई को बढ़ावा देना ज्ञान का एक सुसंगत घटक है, ऊपर उद्धृत "द न्यूरोबायोलॉजी ऑफ विजडम" से लिया गया है।

विलियम विंटर पर ब्लैंकेनहॉर्न का लेख "व्यावहारिक राजनीतिज्ञ के बचाव में," द अमेरिकन इंटरेस्ट, 24 मई, 2016।

ग्रॉसमैन एट अल. द्वारा 2013 में प्रकाशित शोध पत्र, जिसमें बुद्धिमत्ता और उम्र के बीच संबंध बताया गया है, "ए रूट टू वेलबीइंग" है, जिसका उल्लेख ऊपर किया गया है। ग्रॉसमैन और एथन क्रॉस का शोध पत्र, जिसमें वृद्ध और युवा वयस्कों द्वारा बुद्धिमत्तापूर्ण तर्क में कोई सार्थक अंतर नहीं पाया गया है, "एक्सप्लोरिंग सोलोमन्स पैराडॉक्स: सेल्फ-डिस्टेंसिंग एलिमिनेट्स द सेल्फ-अदर एसिमेट्री इन वाइज रीजनिंग अबाउट क्लोज रिलेशनशिप्स इन यंगर एंड ओल्डर एडल्ट्स" है, जो साइकोलॉजिकल साइंस 1:10 (2014) में प्रकाशित हुआ था। अमेरिका और जापान में बुद्धिमत्ता और उम्र पर ग्रॉसमैन का शोध पत्र, "एजिंग एंड विजडम: कल्चर मैटर्स", मयुमी करासावा, सतोको इज़ुमी, जिन्क्यंग ना, माइकल ई. डब्ल्यू. वर्नम, शिनोबू किटायामा और रिचर्ड

ई. निस्बेट के साथ सह-लेखक के रूप में प्रकाशित हुआ था, जो साइकोलॉजिकल साइंस 23:10 (2012) में प्रकाशित हुआ था। ग्रॉसमैन का लेख "सामाजिक संघर्षों के बारे में तर्क करना वृद्धावस्था में बेहतर होता जाता है" भी देखें, जो जिन्क्यंग ना, माइकल ई. डब्ल्यू. वर्नम, डेनिस सी. पार्क, शिनोबू किटायामा और रिचर्ड ई. निस्बेट के साथ सह-लेखक है, और यह PNAS 107:16 (2010) में प्रकाशित हुआ है।

मैंने न्यूयॉर्क टाइम्स की वेबसाइट www.nytimes.com/packages/flash/multimedia/20070430_WISDOM/index.html के माध्यम से मोनिका अर्डेल्ट का उनतीस प्रश्नों वाला ज्ञान परीक्षण दिया।

8. स्वयं की सहायता करना

मध्य आयु में आत्म-सहायता और पुनर्विकास पर सर्वश्रेष्ठ विचारों को संक्षेप में प्रस्तुत करने का प्रयास न करने का एक कारण—ऐसा करना लगभग असंभव होने के अलावा—यह है कि मैं बारबरा ब्रैडली हेगर्टी की पुस्तक "लाइफ रीइमैजिन्ड: द साइंस, आर्ट, एंड अपॉर्चुनिटी ऑफ मिडलाइफ" (रिवरहेड, 2016) से बेहतर कुछ नहीं लिख सकता। उनकी यह आकर्षक पुस्तक अच्छी सलाह और ठोस विज्ञान से भरपूर है।

हैड्ट की ध्यान संबंधी चर्चा 'द हैप्पीनेस हाइपोथिसिस' में है, जिसका उल्लेख ऊपर और पाठ में किया गया है। माइंडफुलनेस-आधारित तकनीकों के चिकित्सीय महत्व पर, मैं सामंथा बोर्डमैन और पी. मुरली डोरायस्वामी के लेख "इंटीग्रेटिंग पॉजिटिव साइकियाट्री इनटू क्लिनिकल प्रैक्टिस" का संदर्भ लेता हूँ, जो 'पॉजिटिव साइकियाट्री: ए क्लिनिकल हैंडबुक' में प्रकाशित हुआ है, जिसका उल्लेख ऊपर किया गया है।

स्ट्रेंजर और रटनबर्ग का उद्धरण उनके लेख "मध्य जीवन परिवर्तन की अस्तित्वगत आवश्यकता" से लिया गया है, जो हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू, फरवरी 2008 में प्रकाशित हुआ था।

छोटे-छोटे कदमों के महत्व के बारे में व्हिटबोर्न का उद्धरण "फोर श्योरफायर वेज़ टू चेंज योर लाइफ फॉर द बेटर" नामक लेख से लिया गया है, जो हफिंगटन पोस्ट में 16 फरवरी, 2015 को प्रकाशित हुआ था।

9. एक दूसरे की मदद करना

वयस्कता के नए दौर को समझने के लिए तीन पुस्तकें अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। व्यापक और सुव्यवस्थित सर्वेक्षण के लिए, मार्क फ्रीडमैन की पुस्तक "द बिग शिफ्ट:

नेविगेटिंग द न्यू स्टेज बियॉन्ड मिडलाइफ" (पब्लिकअफेयर्स, 2011) देखें। जीवन के इस नए चरण के सामाजिक प्रभावों पर नवोन्मेषी चिंतन के लिए, फिलिस मोएन की पुस्तक "एनकोर एडल्टहुड: बूमर्स ऑन द एज ऑफ रिस्क, रिन्यूअल, एंड पर्पस" (ऑक्सफोर्ड, 2016) देखें। आत्म-सहायता के लिए, रिचर्ड जे. लीडर और एलन एम. वेबर की पुस्तक "लाइफ रीइमैजिन्ड: डिस्कवरिंग योर न्यू लाइफ पॉसिबिलिटीज" (बेरेट-कोहलर, 2013) देखें।

किशोरावस्था के आविष्कार पर, मैं ग्रेग हैमिल्टन के लेख "मैपिंग ए हिस्ट्री ऑफ एडोलसेंस एंड लिटरेचर फॉर एडोलसेंट्स" का संदर्भ लेता हूँ, जो द एलन रिव्यू (नेशनल काउंसिल ऑफ टीचर्स ऑफ इंग्लिश की असेंबली ऑन लिटरेचर फॉर एडोलसेंट्स की सहकर्मी-समीक्षित पत्रिका) में प्रकाशित हुआ था, शीतकालीन 2002; डेविड बाकन का लेख "एडोलसेंस इन अमेरिका: फ्रॉम आइडिया टू सोशल फैक्ट", डेडलस 100:4 (1971); जॉन डेमोस और वर्जीनिया डेमोस का लेख "एडोलसेंस इन हिस्टोरिकल पर्सपेक्टिव", जर्नल ऑफ मैरिज एंड फैमिली 31:4 (1969); और मार्क फ्रीडमैन की पुस्तक द बिग शिफ्ट, जिसका उल्लेख ऊपर किया गया है।

एनकोर डॉट ऑर्ग द्वारा किए गए एनकोर करियर के प्रचलन पर सर्वेक्षण "एनकोर करियर: द परसिस्टेंस ऑफ पर्पस" नामक रिपोर्ट से लिया गया है, जो एनकोर डॉट ऑर्ग पर उपलब्ध है। यह तथ्य पत्रक पेन शोएन बर्लैंड द्वारा 2014 में किए गए 50 से 70 वर्ष की आयु के 1,694 वयस्कों के ऑनलाइन सर्वेक्षण पर आधारित है।

स्टार्टअप उद्यमियों की आयु जनसांख्यिकी संबंधी आंकड़े 2016 के कॉफ़मैन इंडेक्स ऑफ़ स्टार्टअप एक्टिविटी (तालिका 5) से लिए गए हैं।

जिन लोगों ने खुद को "सेवानिवृत्त लेकिन कार्यरत नहीं" बताया है, उनके आंकड़े फिलिस मोएन की पुस्तक "एनकोर एडल्टहुड" से लिए गए हैं, जिसका उल्लेख ऊपर किया गया है।

अनुक्रमणिका

इस पुस्तक के मुद्रित संस्करण में दी गई अनुक्रमणिका आपकी ईबुक के पृष्ठों से मेल नहीं खाती है। कृपया अपनी ई-रीडिंग डिवाइस पर खोज फ़ंक्शन का उपयोग करके

अपनी रुचि के शब्दों को खोजें। आपकी जानकारी के लिए, मुद्रित अनुक्रमणिका में दिए गए शब्द नीचे सूचीबद्ध हैं।

एएआरपी। अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ रिटायर्ड पर्सन्स देखें।
अनुकूलन सिद्धांत
किशोरावस्था
किशोरावस्था (हॉल)
वयस्कता। पुनरावृति वयस्कता देखें।
हकलबेरी फिन के कारनामे (ट्वेन)
वृद्ध दंपतियों में स्नेह
भावात्मक मस्तिष्क प्रयोगशाला
भावात्मक क्षेत्र, ज्ञान का
भावात्मक पूर्वानुमान
भावात्मक खुशी
अफ्रीकी रानी
आयु। आयु के अनुसार जीवन संतुष्टि भी देखें; यू वक्र
  अवसाद और
  भावना विनियमन और
  उद्यमिता और
  समूह
  ज्ञान में वृद्धि के साथ
  व्यक्तित्व का आकार
  खुशी और विषय पर लिखे गए शोधपत्र का सार्वजनिक स्वागत
  खेद और
  सामाजिक और कालानुक्रमिक
  तनाव कम हो गया
  फ्रांस में जीवन संतुष्टि पर अध्ययन और
  अंडरटो
  अमेरिकी प्रतिशत
  मूल्यों और
उम्र, खुशी और। उम्र के अनुसार जीवन संतुष्टि भी देखें।
  धारणाओं के बारे में
  समीकरण
  अपेक्षा अंतर और
  ग्राहम और निकोलोवा के आंकड़ों पर
  संवेदीकरण कारक
  प्रभाव का महत्व
  बेरोजगारी कारक की तुलना में
मनुष्य की उम्र

उम्र बढ़ना
  अवसाद और चिंता पर सर्वेक्षण
  वृद्धावस्था मनोचिकित्सा के क्षेत्र में सफलता
  गोल्डन इयर्स मॉडल के लिए
  अप्रचलित मॉडल
  विरोधाभास
  भौतिक सीमाएँ और
  सामाजिक अवधारणा के रूप में
  सामाजिक चयनात्मकता और
  पचास वर्ष की आयु के बाद तनाव में कमी आती है
  सफल सर्वेक्षण पर
  समय और
  ज्ञान और ज्ञान पर संयुक्त राज्य अमेरिका और जापान का अध्ययन
  ज्ञान और
अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ रिटायर्ड पर्सन्स (एएआरपी)
अमरीकी सौंदर्य
अमेरिकी हित
अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकियाट्री
अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन
अमेरिकी मनोवैज्ञानिक
एंटीडिप्रेसन्ट
चिंता
बंदर, यू-वक्र पैटर्न में
एप्पल कंप्यूटर
अर्डेल्ट, मोनिका
अरस्तू
अटलांटिक
सच्ची खुशी: स्थायी संतुष्टि के लिए अपनी क्षमता को साकार करने हेतु नए सकारात्मक मनोविज्ञान का उपयोग (सेलिगमैन)
उम्र के अनुसार औसत जीवन संतुष्टि
  समायोजित विश्व नमूना, 2010-2012
  असमायोजित विश्व नमूना, 2010-2012
पुरस्कार
बेबी बूमर्स
बैंगेन, कैथरीन
बारबरी मैकाक
बार्टोलिनी, स्टेफानो
अभी यहीं रहो (राम दास)

बर्लिन, यशायाह
भागवद गीता
पूर्वाग्रह। आशावाद पूर्वाग्रह भी देखें।
  अक्षय निधि
बड़ा डेटा
जीवविज्ञान
  खुशी और
  ज्ञान का
बिर्रेन, जेम्स
ब्लैंचफ्लावर, डेविड
  ओसवाल्ड और द्वारा किए गए आयु अध्ययन
  ब्रिटिश जीवन संतुष्टि सर्वेक्षण पर
  अर्थशास्त्र में करियर पथ
  पचास के दशक के बदलाव का अनुभव
  मध्य जीवन संकट
  ओसवाल्ड और
ब्लैंकेनहॉर्न, डेविड
ब्लेज़र, डैन जी.
ब्लक, सुसान
दिमाग
  भय और चिंता का स्रोत
  ज्ञान क्षेत्रों
ब्रासेन, स्टेफ़नी
ब्रिटेन
  आयु और जीवन संतुष्टि संबंधी अध्ययनों में
  2014 में मध्यम आयु वर्ग की खुशी
  अर्थशास्त्रियों के बीच बेरोजगारी पर बहस
ब्रोडेरिक, जोन ई.
ब्रूकिंग्स संस्थान
बुद्धा
खराब हुए
बुसारा सेंटर फॉर बिहेवियरल इकोनॉमिक्स
कैंसर
कैंट्रिल, हैडली
कैंट्रिल सीढ़ी
  प्रश्नोत्तरी
कैरेबियन देशों में, जीवन संतुष्टि का स्तर
कारस्टेंसन, लौरा

दुर्घटना और कैरियर पथ
विवाहित जोड़ों का अध्ययन किया गया
वृद्धावस्था के विरोधाभास पर
व्यक्तिगत खुशी वक्र
सकारात्मकता प्रभाव और
चयनात्मकता सिद्धांत और
सामाजिक संबंधों का अध्ययन
दीर्घायु केंद्र
सेंटर कॉलेज
चार्ल्स, सुसान टी.
चेंग, टेरेंस
बाल श्रम
बचपन
चिम्पांजी
चीन
सिसरौ
क्लार्क, एंड्रयू
क्लेटन, विवियन
कोठरी, खुशी का वक्र
सिखाना
ज्ञान का संज्ञानात्मक क्षेत्र
समूह प्रभाव
कोल, थॉमस। जीवन की यात्रा भी देखें।
दांते और
मृत्यु
चित्रों के बारे में अपेक्षाओं का दृष्टिकोण
धार्मिक रूपांतरण
नदी-अंडरकरंट सादृश्य के संदर्भ में
समय कारक और
कोलमैन, जोशुआ
कॉलिन्स, सुसान
समुदाय, संबंधपरक दिशा की ओर
की तुलना
नीचे
की आदत
आय
रोकने के लिए आत्म-बाधा
कॉनराड, जोसेफ

संतोष विकार
कूनी, एलेनोर
सहजीवंतता
आलोचक, आंतरिक
उम्र बढ़ने की सांस्कृतिक कहानी
संचयी निराशा
वर्तमान जीवविज्ञान
द डेली डिश
डांटे
डार्टमाउथ कॉलेज
डेटन, एंगस
डेनमार्क
अवसाद
  उम्र और
  अवसादरोधी और
  असंतोष को इससे अलग किया गया
  टकसाली
  वृद्धावस्था और
अवसादग्रस्त यथार्थवाद
डिकेंस, चार्ल्स
आहार, खुशी और
निराशा
  अपेक्षा करना
  प्रतिक्रिया लूप और संचयी
असंतोष
  अवसाद को इससे अलग किया जाता है
  पुरानी बीमारी का डर
विशिष्ट कैरियर संस्थान
तलाक
ड्रग्स, मानसिक स्वास्थ्य
ईस्टरलिन, रिचर्ड
ईस्टरलिन विरोधाभास
आर्थिक पत्रिका, रॉयल इकोनॉमिक सोसाइटी
अर्थशास्त्र। ये भी देखें: सुख अर्थशास्त्र; वृहद अर्थशास्त्र; विशिष्ट विषय
  खुशी के वक्र को शुरू में अनदेखा किया गया था
  मनोविज्ञान द्वारा देखे गए खुशी के आंकड़ों की तुलना में
  खुशी शब्द में
  जीवन संतुष्टि और

बेरोजगारी
द इकोनॉमिस्ट
अष्टांगिक आर्य मार्ग
हाथी का रूपक
सामना करने की सलाह और
ज्ञान और
मध्य जीवन संकट को लेकर शर्मिंदगी
भावनाएँ
खुशी का वक्र और
सकारात्मकता प्रभाव
विनियमन
संतुलित बुद्धिमत्ता
पुनरा वयस्कता
Encore.org
बंदोबस्ती पूर्वाग्रह
एन्स, आर. मार्क
उद्यमशीलता
उम्र और
सेवानिवृत्ति और
समीकरण, खुशी
मूल्यांकनात्मक खुशी
“मानव कल्याण में पाए जाने वाले यू-आकार के अनुरूप महान वानरों में मध्य जीवन संकट के प्रमाण” (ओसवाल्ड/वीस)
इविंग मैरियन कॉफ़मैन फाउंडेशन
मध्य जीवन संक्रमण की अस्तित्वगत आवश्यकता
अपेक्षाएं
बुढ़ापे के बारे में
कोल की पेंटिंग और
फीडबैक लूप और
जर्मन अध्ययन पर
प्रबंध
यू वक्र और
अपूर्ण
अपेक्षाओं का अंतर
बंद करना
पूर्वानुमान त्रुटि और
साक्षात्कारकर्ता
अनुभव कोर

भाग्यवाद
पिता
प्रतिक्रिया पाश
  चिकित्साकरण और
पूर्वानुमान, भावात्मक
पूर्वानुमान त्रुटि
  फीडबैक लूप और
फ्रांस में जीवन संतुष्टि अध्ययन
फ्रैंक, शार्लोट
फ्रीडमैन, मार्क
फ्रायड, सिगमंड
मनोविज्ञान में सीमांत
फ्रॉस्ट, रॉबर्ट
समलैंगिक विवाह
लिंग
वृद्धावस्था मनोचिकित्सा
जर्मनी
  वृद्धावस्था, स्वास्थ्य और खुशी का अध्ययन
  अपेक्षाओं का अध्ययन
  जीवन संतुष्टि और उम्र
  हैम्बर्ग-एप्पेंडॉर्फ विश्वविद्यालय चिकित्सा केंद्र
जेरोन्टोलॉजिस्ट
वैश्वीकरण, गरीबी और
स्वर्णिम वर्ष
अच्छी खबर/बुरी खबर का प्रभाव
गॉटमैन, जॉन
ग्राहम, कैरोल
  निकोलोवा द्वारा एकत्रित आयु डेटा और
  पेरू में बचपन
  वैश्वीकरण और गरीबी पर निष्कर्ष
  चालीस के
  खुशी का वक्र
  तेज़ और धीमी अर्थव्यवस्थाओं में खुशी पर
  बीस के दशक
  यू वक्र और
दादी की परिकल्पना
कृतज्ञता
महामंदी

महान मंदी, सामाजिक जुड़ाव और
ग्रॉसमैन, इगोर
अभिभावक भावना
हैड्ट, जोनाथन
हॉल, जी. स्टेनली
खुशी। जीवन संतुष्टि; खुशी वक्र का सामान्यीकरण भी देखें।
उत्तेजित करनेवाला
उम्र और
जैविक भूमिका में
चिंपांजी और ओरंगुटान
स्व-रिपोर्ट किए गए निष्कर्षों पर सुसंगत निष्कर्ष
सबसे अधिक वाले देश
आहार और
समझ में भिन्नता का नियम
अर्थशास्त्र में शब्द का प्रयोग
समीकरण
तेज़ और धीमी अर्थव्यवस्थाओं में
वृद्धावस्था, स्वास्थ्य और
लेयार्ड में कारकों पर
का अर्थ
माता-पिता बनना और
प्रतिष्ठा और
सामाजिक संबंध
प्रक्षेपवक्र
दो प्रकार के
बेरोजगारी की लागत
अमेरिका में उच्च स्तर
आयु और यू-आकार का पैटर्न
सुख और कठिनाई: नई बाजार अर्थव्यवस्थाओं में अवसर और असुरक्षा (ग्राहम/पेटिनाटो)
“चीन में सुख और स्वास्थ्य: प्रगति का विरोधाभास” (ग्राहम)
विश्वभर में खुशी: सुखी किसानों और दुखी करोड़पतियों का विरोधाभास (ग्राहम)
खुशी का वक्र। खुशी के वक्र का सामान्यीकरण भी देखें; यू वक्र
बंदरों का अध्ययन और
कारस्टेंसन पर्सनल
अलमारी
खुशी और आर्थिक निष्कर्षों पर
भावनाएँ और
समीकरण

नाटकीय का उदाहरण
क्रमिक
ग्राहम का व्यक्तिगत
छिपा हुआ उपहार
निम्न बिंदु पैटर्न
रहस्य पहलू
दोनों ढलानों का उद्देश्य
समुदाय की ओर संबंधपरक दिशा
स्व-मूल्यांकन पैमाने और
लक्ष्यों में बदलाव
तनाव और पर सर्वेक्षण
एक प्रवृत्ति के रूप में
सूत्र में समय कारक
अंडरटो सादृश्य के लिए
बेरोजगारी कारक
अप्रत्याशित बदलाव
अधूरी अपेक्षाएँ और
खुशी अर्थशास्त्र
संस्थापक
मौलिक निष्कर्ष
श्वांड्ट और
सामाजिक संबंध ढूँढना
बेरोजगारी और
खुशी की परिकल्पना: प्राचीन ज्ञान में आधुनिक सत्य की खोज (हैड्ट)
खुशी: एक नए विज्ञान से सबक (लेयार्ड)
हार्वर्ड बिजनेस रिव्यू
हौशोफर, जोहान्स
स्वास्थ्य। मानसिक स्वास्थ्य भी देखें।
वृद्धावस्था, खुशी और
कृतज्ञता और
बेहतर से जुड़ी बुद्धिमत्ता
हेडोनिक ट्रेडमिल
हेलीवेल, जॉन एफ.
हेरोडोटस
हिर्श, जेरी
HIV
होम्स, जेमी
समलैंगिकता

हांगकांग
प्रतिमा-कला, मध्य जीवन संकट
इम्पोस्टर सिंड्रोम
“व्यावहारिक राजनीतिज्ञ के बचाव में” (शीतकालीन)
आय
  दूसरों की तुलना करना
  विकास
  रिश्तेदार
  जीवन संतुष्टि और राष्ट्रीय विकास पर अध्ययन
दूसरों की आय
व्यक्तिगत उद्देश्य खाते
असमानता, दृश्यता
शैशवावस्था, कोल पर
कृतघ्नता
वृद्धावस्था संस्थान
आंतरिक आलोचक
इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइकोएनालिसिस
सपनों की व्याख्या (फ्रायड)
साक्षात्कार और साक्षात्कारार्थी
  परोपकार के क्षेत्र में करियर परिवर्तन
  निराशा पर
  अपेक्षाओं के अंतर पर
  नौकरी बदलने पर
  पहले से पत्र
  विदेश जाने पर
  पड़ोसी नोरा (चौरानवे वर्ष की)
  अब सवाल क्या है?
  त्याग की भावना
  साठ और सत्तर के दशक के स्कोर
  सामाजिक जुड़ाव और साझाकरण पर
  विश्वास और
  इसमें निहित ज्ञान
अंतर्ज्ञान
“क्या जीवन चक्र में कल्याण का स्वरूप यू-आकार का होता है?” (ब्लैंचफ्लावर/ओसवाल्ड)
इसाकोविट्ज़, डेरेक एम.
जापान
जैक्स, इलियट
जेफरसन, थॉमस

जेस्टे, दिलीप
  सकारात्मक मनोचिकित्सा और
  ज्ञान का अध्ययन किया गया
नौकरी से संतुष्टि, उम्र में यू वक्र और
मध्य जीवन संकट के दौरान नौकरी बदलना
जॉब्स, स्टीव
जोन्स, डैन एल.
जर्नल ऑफ इकोनॉमिक बिहेवियर एंड ऑर्गनाइजेशन
जर्नल ऑफ ऑक्यूपेशनल एंड ऑर्गनाइजेशनल साइकोलॉजी
जर्नल ऑफ पब्लिक इकोनॉमिक्स
पत्रकारिता पुरस्कार
काहनेमैन, डैनियल
केन्या
किलगैलन, ऐनी मैरी
राजा, जेम्स
किपलिंग, रूडयार्ड
नेत्श, जैक
कोजोला, एरिक
कुंजमैन, यूटे
लेसी, हीथर पी.
लैटिन अमेरिका
  जीवन संतुष्टि और उम्र
  जीवन संतुष्टि संबंधी अध्ययनों पर
लेयार्ड, रिचर्ड
  नीचे की ओर तुलना करने पर
लीडर, रिचर्ड
लीजर वर्ल्ड
लेनन, जॉन
लियो बर्नेट वर्ल्डवाइड
चलो एक सौदा करते हैं
लेवेनसन, रॉबर्ट
जीवन प्रशिक्षक
जीवन की पुनर्कल्पना, एएआरपी
जीवन की पुनर्कल्पना: अपने जीवन की नई संभावनाओं की खोज (लीडर/वेबर)
जीवन संतुष्टि। कैंट्रिल लैडर भी देखें।
  बेरोजगारी के प्रभाव की तुलना में आयु
  उम्र के अनुसार औसत जीवन संतुष्टि
  ब्रिटिश अध्ययन

  सामान्य प्रक्षेपवक्र
  जिन देशों में पहले वृद्धि हुई थी
  संचयी निराशा और
  अर्थशास्त्र और
  अमीर और गरीब के बीच का अंतर
  जर्मन अध्ययन में अपेक्षित
  ग्राहम का वैश्वीकरण, गरीबी और
  लैटिन अमेरिका में
  मानसिक स्वास्थ्य और
  राष्ट्रीय आय और
  चौरानवे वर्षीय पड़ोसी का
  यूके में उम्र और
  ऊपर की ओर ढलान वाला पैटर्न
  आयु और यू-आकार का पैटर्न
  वी-आकार का वक्र
  विश्व सर्वेक्षण के आयु और
  युवाओं द्वारा भविष्य का अत्यधिक आकलन
उम्र के अनुसार जीवन संतुष्टि
  औसत
  वर्तमान और अपेक्षित
  डेनमार्क और संयुक्त राज्य अमेरिका
  2005–2014
  विश्व जनमत सर्वेक्षण के आंकड़ों के अनुसार
जीवन संतुष्टि सर्वेक्षण
जीवनकाल
लिटिल, टॉड डी.
लाइव साइंस वेबसाइट
लोडस्टार फाउंडेशन
एक उज्ज्वल भविष्य: बढ़ती दीर्घायु के युग में सुख, स्वास्थ्य और वित्तीय सुरक्षा (कारस्टेंसन)
मैकआर्थर पुरस्कार
मैक्रोइकॉनॉमिक्स, बेरोजगारी और
मैडिसन, जेम्स
मनुष्यता
शादी
  वृद्ध दंपतियों में स्नेह
  समलैंगिक
  दूसरा
  सामाजिक जुड़ाव के माध्यम से

मैकऑलिफ, क्रिस्टोफर
मैककैन, रेनेटा
मैककार्टनी, पॉल
चिकित्सकीकरण
मीक्स, थॉमस
मानसिक स्वास्थ्य
  दवाओं और
  जीवन संतुष्टि और
  बेहतर से जुड़ी बुद्धिमत्ता
मध्य आयु, दांते पर
मध्य जीवन संकट। खुशी का वक्र; यू वक्र भी देखें।
  किशोरावस्था और
  वानरों में
  बेहतर शब्द
  कैंसर निदान और
  खाई
  अवधारणा परिचय
  "संकट" और
  संचयी प्रकृति
  शर्मिंदगी के कारण
  अस्तित्वगत आवश्यकता के रूप में
  डर और
  वाक्यांश का पहला प्रयोग
  शास्त्र
  एकीकृत परिवर्तन संबंधी सलाह
  जैक्स का सिद्धांत
  नौकरी बदलने के दौरान
  मुख्यधारा मनोविज्ञान का दृष्टिकोण
  चिकित्साकरण मॉडल
  मध्य जीवन में पुनः उपयोग और
  मध्य जीवन की मंदी और
  उपहास का
  मिथक का दृष्टिकोण
  सामान्य
  अन्य शब्द
  अप्रचलित प्रतिमान
  पैटर्न का
  व्यक्तिगत खातों

व्यक्तिगत अनुभव
यथार्थवाद संक्रमण के रूप में
शोधकर्ताओं के विवरण
बात करने का जोखिम
एक चट्टानी पर्वतारोही का वृत्तांत
स्पोर्ट्स-कार मीम
टकसाली
तनाव और
सुलिवन का उदाहरण
संक्रमण के रूप में
संक्रमण दृश्य
ट्रैप व्यू
वी-आकार का प्रक्षेप पथ और
वेल की सलाह
मध्य जीवन संकट, इससे निपटना
आंतरिक आलोचकों को बाधित करना
सचेत उपस्थिति
कोई तुलना दृष्टिकोण नहीं
नियंत्रण त्यागना
बंटवारे
छलांग लगाने के बजाय कदम बढ़ाते हुए
प्रतीक्षा करने की बुद्धिमत्ता
मिलन, क्रिस्टीन
सचेतन
मध्य जीवन की असंतुष्टि का उपहास
मोएन, फिलिस
मनोदशा
नैतिक निर्णय, भावना और संस्कृति, या क्या अपने कुत्ते को खाना गलत है? (हैड्ट)
प्रेरणा और भावना
बहु प्रणाली शोष
मंच, एडवर्ड
राष्ट्रीय डिजाइन अकादमी
राष्ट्रीय कला गैलरी
राष्ट्रीय पत्रिका पुरस्कार
मूल अमेरिकी आरक्षण
प्रकृति
तंत्रिका विज्ञान, ज्ञान का
द न्यू रिपब्लिक

निकोलोवा, मिलेना
निक्सन, रॉबिन
खुशी के वक्र का सामान्यीकरण
  किशोरावस्था का उदाहरण
  कोचिंग और
नॉर्वे
राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय
पौढ अबस्था
आशावाद
आशावाद पूर्वाग्रह
  हाथी का रूपक और
“वृद्धावस्था में आशावादी अद्यतन पूर्वाग्रह बढ़ता है” (शारोट/चौधरी/वोल्फ/ड्यूज़ेल/डोलन)
आरंगुटान
ओर्कास
ओसवाल्ड, एंड्रयू
  ब्लैंचफ़्लावर का आयु फोकस और
  ब्लैंचफ्लावर और द्वारा किए गए आयु अध्ययन
  पावडथवी, चेंग और द्वारा किए गए आयु अध्ययन
  ब्लैंचफ्लावर और
  आहार और खुशी का विश्लेषण
  पचास के दशक के बदलाव के अनुभव पर
  मध्य जीवन संकट
  श्वांड्ट और
  वीस और
पेस विश्वविद्यालय
विरोधाभास
  उम्र बढ़ने के बारे में
  प्रगति का
पितृत्व
पार्किंसंस रोग
पेरेज़-ट्रुग्लिया, रिकार्डो
व्यक्तित्व, उम्र एक आकार देने वाली कारक
पेरू
पेटिनाटो, स्टेफानो
पिज्जो, फिलिप
पोर्टलैंड कम्युनिटी कॉलेज
सकारात्मक मनोचिकित्सा
सकारात्मक मनोविज्ञान

सकारात्मकता प्रभाव
गरीबी, वैश्वीकरण और
पाउडथवी, निक
दो की शक्तियाँ: रिश्ते रचनात्मकता को कैसे प्रेरित करते हैं (वुल्फ शेन्क)
प्रतिष्ठा, हाथी रूपक और
प्राइमेट्स
प्रिंसटन विश्वविद्यालय
प्रगति विरोधाभास
प्रगति सिद्धांत
मनोचिकित्सा
  जराचिकित्सा
  सकारात्मक
मनोचिकित्सा
मनोवैज्ञानिक विज्ञान
मनोविज्ञान
  पूर्वानुमान त्रुटि की व्याख्या
  अर्थशास्त्रियों द्वारा देखे गए खुशी के आंकड़ों की तुलना में
  मध्य जीवन संकट को मुख्यधारा द्वारा देखा जाता है
  सकारात्मक
  रहनुमा
मनोविज्ञान और वृद्धावस्था
मनोविज्ञान आज
खुशी की तलाश: खुशहाली की अर्थव्यवस्था (ग्राहम)
प्रश्नावली, जीवन संतुष्टि। साक्षात्कार और साक्षात्कारार्थियों; सर्वेक्षण भी देखें।
राम दास
“जोर से पढ़ना”
रीड, एंड्रयू ई.
चिंतनशील क्षेत्र, ज्ञान का
खेद
रीसिंगर, जेम्स
सापेक्ष चिंता
सापेक्ष आय
पुनर्विवाह
निवृत्ति
  उद्यमिता और
प्रकट वरीयताएँ
अमीर और अमीर होते जाते हैं
रिची, डोनाल्ड

नदी यात्रा
  गहराई और ज्ञान
  एक सामाजिक यात्रा के रूप में
  विश्वास
चट्टान पर चढ़ने वाला
रॉयल इकोनॉमिक सोसाइटी
रुइज़ पोज़ुएलो, जूलिया
रूस
  जीवन संतुष्टि और उम्र
  1990 के दशक
रटनबर्ग, एरी
राइफ, कैरोल
सैक्स, जेफरी
सुरक्षा जाल, राजनीति और गरीब: बाजार अर्थव्यवस्थाओं की ओर संक्रमण (ग्राहम)
सैम और रोज़ स्टीन इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च ऑन एजिंग
नमूने का आकार
सर्रासिनो, फ्रांसेस्को
शेफर्स, केट
एक प्रकार का मानसिक विकार
श्नाइडर, स्टीफ़न
श्वांड्ट, हैनेस
  अपेक्षा कारक का अध्ययन किया गया
  प्रतिक्रिया प्रभाव की व्याख्या इस प्रकार की गई है:
  पूर्वानुमान त्रुटि का वर्णन इस प्रकार किया गया है
श्वार्ट्ज, जोसेफ ई.
विज्ञान
चीख
चयनात्मकता सिद्धांत। सामाजिक चयनात्मकता भी देखें।
आत्म-आलोचना, तुलना और
स्वयं सहायता
सेलिगमैन, मार्टिन ई. पी.
वास्तविकता की भावना: विचारों और उनके इतिहास का अध्ययन (बर्लिन)
संवेदनशीलता, आयु कारक और
शर्म करो
शापिरो, जेरेमी
बंटवारे
शारोट, ताली
स्मिथ, डायलन एम.

स्मिथ, जैकी
“संयुक्त राज्य अमेरिका में मनोवैज्ञानिक कल्याण के आयु वितरण का एक संक्षिप्त अवलोकन” (श्वार्ट्ज/ब्रोडेरिक/डेटन)
सामाजिक श्रेणियां, किशोरावस्था के रूप में
सामाजिक परिवर्तन
सामाजिक संबंध
  कोल पेंटिंग और
  खुशी और
  साझा करने का महत्व और
  विवाह के माध्यम से
  वृद्ध लोगों में
  नदी यात्रा और
सामाजिक विज्ञान और चिकित्सा
सामाजिक सुरक्षा
सामाजिक चयनात्मकता
  उम्र बढ़ने और
  प्राइमेट्स में
सामाजिक समर्थन
  कोचिंग और
  मध्य जीवन के पुनर्उपयोग के लिए
  संक्रमणकालीन सहकर्मी समूह
  जीवन की यात्रा और
  कल्याण कारक के रूप में
दक्षिण अफ्रीका
स्पेसी, केविन
स्पोर्ट्स-कार मीम
जीवनसाथी को बताने का डर
स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय
स्टार ट्रेक
स्टार वार्स
सांख्यिकी, नमूना आकार में
स्थिति संबंधी चिंता
लकीर के फकीर
  उम्र बढ़ना
  अवसाद
  जीवन के मध्य भाग का संकट
स्टर्नबर्ग, रॉबर्ट
स्टीवर्ड-ब्राउन, सारा

स्टोन, आर्थर
स्ट्रेंजर, कार्लो
तनाव
  पचास वर्ष की आयु के बाद गिरावट
  मध्य जीवन संकट और
व्यक्तिपरक कल्याण
  ब्रिटिश डेटा पर
  दक्षिण अफ्रीका अध्ययन के लिए डेटा सेट
  सामाजिक समर्थन कारक
  बेरोजगारी और
सफलता, सराहना करने में विफलता
सुलिवन, एंड्रयू
सन सिटी
सर्वेक्षण। साक्षात्कार और साक्षात्कारार्थियों को भी देखें।
  ब्रिटिश जीवन संतुष्टि
  अवसाद और चिंता
  ईस्टरलिन
  उद्यमिता पर
  जीवन संतुष्टि
  स्वयं द्वारा बताई गई खुशी
  अनुसंधान का महत्व और
  तनाव और खुशी का वक्र
  सफल वृद्धावस्था
  वेथिंगटन मध्य जीवन संकट
  ज्ञान पर
  आयु के अनुसार जीवन संतुष्टि पर विश्व सर्वेक्षण
  खुशहाली पर विश्व मूल्य सर्वेक्षण
सुतिन, एंजेलीना आर.
ताजमहल
“समय को गंभीरता से लेना: सामाजिक-भावनात्मक चयनात्मकता का एक सिद्धांत” (कारस्टेंसन/इसाकोविट्ज़/सुसान)। 130–31
कर रिटर्न, नॉर्वे का ऑनलाइन डेटा
किशोरों
थैलर, रिचर्ड
“आयु-संबंधी सकारात्मकता प्रभाव के पीछे का सिद्धांत” (कारस्टेंसन/रीड)
चिकित्सा
समय
  उम्र बढ़ने और

खुशी का वक्र और
बुढ़ापे का विरोधाभास और
सहकर्मी समूह का दृष्टिकोण
चयनात्मकता और
यू वक्र और
डी टॉकविले, एलेक्सिस
संक्रमण नेटवर्क
संक्रमणकालीन सहकर्मी समूह
गर्त। यू वक्र देखें, नीचे
विश्वास
ट्वेन, मार्क
2001: एक अंतरिक्ष यात्रा
यू वक्र
उम्र और खुशी
वानरों में
चुनौतियां
पहले वाले देशों
संचयी निराशा और
अपेक्षाओं का अंतर कम हो रहा है
व्यक्तिगत भिन्नताएं और
नकारात्मक मोड़ के लिए
श्वांड्ट अपेक्षा अध्ययन और
समय और
मूल्यों और
यू वक्र, नीचे
कृतज्ञता और
छलांग लगाने के बजाय कदम बढ़ाते हुए
जाल के रूप में
इसका इंतजार करना
उबेल, पीटर ए.
जीवन का यू-मोड़
यूके। यूनाइटेड किंगडम देखें
अंतर्प्रवाह सादृश्य
बेरोजगारी
अर्थशास्त्र
खुशी की कीमत
जीवन संतुष्टि और खुशी के वक्र में
व्यक्तिपरक कल्याण पर पड़ने वाला प्रभाव

यूनाइटेड किंगडम (यूके)
आयु और जीवन संतुष्टि चार्ट
आयु प्रभाव और
जीवन संतुष्टि और उम्र
संयुक्त राज्य अमेरिका (यूएस)
यूके में आयु का प्रभाव और
आयु प्रतिशत के लिए
खुशी के स्तर में
आय में वृद्धि और खुशहाली
असमानता में वृद्धि
जीवन संतुष्टि और उम्र
डेनमार्क में आयु के अनुसार जीवन संतुष्टि
जीवनकाल में वृद्धि
माता-पिता बनना और खुश रहना
अध्ययन में यू-आकार का पैटर्न
जापान में बुद्धिमान तर्क और
हैम्बर्ग-एप्पेंडॉर्फ विश्वविद्यालय चिकित्सा केंद्र
वारविक विश्वविद्यालय
“जीवन में उम्र के साथ उत्पन्न होने वाले यू-आकार के विचलन के स्पष्टीकरण के रूप में अधूरी आकांक्षाएं” (श्वैंड्ट)
ऊपर की ओर ढलान वाला पैटर्न
अमेरिका। संयुक्त राज्य अमेरिका देखें।
वाहिया, इप्सित वी.
मान
यू वक्र और
जीवन की यात्रा (कोल)
आयु अंतर्प्रवाह उद्देश्य के प्रकाश में
लापता यात्रियों से मदद
पांचवीं पेंटिंग गायब है
सामाजिक संबंध और
समय मायने रखता है, दृष्टिकोण और
वी-आकार का वक्र
वेतन वक्र (ब्लैंचफ्लावर/ओसवाल्ड)
प्रतीक्षा, बुद्धिमत्ता
वेबर, एलन एम.
वेल, एंड्रयू
वेइस, अलेक्जेंडर
खुशहाली। व्यक्तिपरक खुशहाली भी देखें।
विश्व मूल्य सर्वेक्षण पर

वेथिंगटन, ऐलेन
रोना
व्हिटबोर्न, सुसान क्रौस
विलियम विंटर इंस्टीट्यूट फॉर रेशियल रिकॉन्सिलिएशन
विल्सन, जॉन एफ.
विंटर, विलियम
बुद्धि
  सक्रिय के रूप में
  उम्र बढ़ने और
  संतुलन और
  जैविक आधार
  सामूहिक लाभ
  डोमेन के
  उम्र के साथ बढ़ता हुआ
  साक्षात्कारकर्ताओं में
  जेस्टे के अध्ययन
  तंत्रिका विज्ञान
  पैकेज डील के रूप में
  परावर्तक प्रकृति
  विद्वानों की आम सहमति
  परीक्षा
  प्रतीक्षा का
ज्ञान: इसकी प्रकृति, उत्पत्ति और विकास (स्टर्नबर्ग)
व्यक्ति के भीतर परिवर्तन
वोल्फ शेन्क, जोशुआ
विश्व खुशी रिपोर्ट
विश्व नमूना, आयु के अनुसार जीवन संतुष्टि, 2010-2012
विश्व मूल्य सर्वेक्षण
द्वितीय विश्व युद्ध
वोजनियाक, स्टीव
यांग क्लेयर यांग
युवावस्था के दौरान बड़ी उम्मीदें
“आपका लाभ मेरा नुकसान है: नकद हस्तांतरण के नकारात्मक मनोवैज्ञानिक बाह्य प्रभाव”
युवा
  पूर्वानुमान त्रुटि
  जीवन संतुष्टि का अतिरंजित आकलन
युवा

जोनाथन राउच द्वारा भी।

राजनीतिक यथार्थवाद: कैसे हैकिंग, मशीनें, बड़ा पैसा और गुप्त सौदे अमेरिकी लोकतंत्र को मजबूत कर सकते हैं
दयालु पूछताछकर्ता: स्वतंत्र विचार पर नए हमले
अस्वीकृति: आत्माविहीन मेरे 25 वर्ष
समलैंगिक विवाह: यह समलैंगिकों, विषमलैंगिकों और अमेरिका के लिए क्यों अच्छा है?
सरकार का अंत: वाशिंगटन ने काम करना क्यों बंद कर दिया
बाहरी राष्ट्र: जापान की आत्मा की खोज

द हैप्पीनेस कर्व की प्रशंसा

“द हैप्पीनेस कर्व अपने शीर्षक के वादे को पूरा करती है, जिसमें आपको सर्वश्रेष्ठ बनने में मदद करने के लिए ज्ञानवर्धक अंतर्दृष्टि और अभ्यास दिए गए हैं। मध्य जीवन की सुस्ती को पीछे छोड़ें। सशक्त उद्देश्य से भरे एक नए वयस्क जीवन में प्रवेश करें।”
—रिचर्ड लीडर, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तकों के लेखक, जिनमें द पावर ऑफ पर्पस, रिपैकिंग योर बैग्स और लाइफ रीइमैजिन्ड शामिल हैं।

खुशी का यह एक बड़ा विरोधाभास है: जिन दशकों में हमें सबसे अधिक सांसारिक सफलता मिलती है, वही दशक हमारी खुशी के सबसे निचले स्तर पर भी होते हैं। मध्यम आयु वर्ग के लोग इतने दुखी क्यों होते हैं? जोनाथन राउच ने इस उपयोगी, गहन और मनोरंजक पुस्तक में इस प्रश्न का समाधान किया है। 'द हैप्पीनेस कर्व' पाठकों को अधिक बुद्धिमान बनाएगी—और शायद उन्हें थोड़ा और खुश भी करेगी।
—आर्थर ब्रूक्स, अध्यक्ष, अमेरिकन एंटरप्राइज इंस्टीट्यूट

“कई लोगों के लिए मध्य जीवन इतना कठिन क्यों होता है? इसका कारण है इंसान होना, जैसा कि यह ज्ञानवर्धक और सुंदर तर्कों से भरी किताब समझाती है। अगर आपको यह विश्वास करना मुश्किल लगता है कि उम्र के साथ खुशी बढ़ती है, तो जोनाथन राउच सुझाव देते हैं, बस थोड़ा इंतजार करें। या फिर यह किताब पढ़ें।”
— एश्टन एप्पलव्हाइट, 'दिस चेयर रॉक्स: ए मैनिफेस्टो अगेंस्ट एजइज्म' की लेखिका

“रॉच मध्य आयु में लोगों द्वारा अनुभव की जाने वाली खुशी और उनकी अपेक्षाओं के बीच अंतर स्पष्ट करते हुए एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक खोज को जीवंत और प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत करते हैं। खूबसूरती से लिखी गई यह पुस्तक खुशी के विज्ञान में रुचि रखने वालों और चालीस वर्ष की आयु के करीब पहुंचने वाले हर व्यक्ति के लिए अवश्य पढ़ने योग्य है।”

— मार्टिन बाइंडर, अर्थशास्त्र के प्रोफेसर, बार्ड कॉलेज बर्लिन

लेखक के बारे में

© Richard A. Bloom

वाशिंगटन स्थित ब्रूकिंग्स इंस्टीट्यूशन के वरिष्ठ फेलो जोनाथन राउच सार्वजनिक नीति, संस्कृति और सरकार पर कई पुस्तकों और लेखों के लेखक हैं। उन्हें 2005 का राष्ट्रीय पत्रिका पुरस्कार प्राप्त हुआ है और वे द अटलांटिक के सहयोगी संपादक हैं। उन्होंने द न्यू रिपब्लिक, द न्यूयॉर्क टाइम्स, द वॉल स्ट्रीट जर्नल और द वाशिंगटन पोस्ट सहित कई अन्य प्रकाशनों के लिए भी लिखा है। वे अपने पति के साथ वाशिंगटन, डी.सी. में रहते हैं। आप यहां ईमेल अपडेट के लिए साइन अप कर सकते हैं।

इसे खरीदने के लिए धन्यवाद।
सेंट मार्टिन प्रेस।
विशेष ऑफ़र, बोनस सामग्री प्राप्त करने के लिए,
और नई रिलीज़ और अन्य बेहतरीन पठनीय सामग्री के बारे में जानकारी।
हमारे न्यूज़लेटर के लिए साइन अप करें।

Sign Up

या फिर आप हमें ऑनलाइन भी देख सकते हैं।
us.macmillan.com/newslettersignup
लेखक के बारे में ईमेल अपडेट प्राप्त करने के लिए, यहां क्लिक करें।

अंतर्वस्तु

शीर्षक पेज
कॉपीराइट सूचना
समर्पण
1. जीवन की यात्रा
    थॉमस कोल की यात्रा—और मेरी भी
2. हमें क्या खुशी देता है (और क्या नहीं)
    जीवन संतुष्टि का विचित्र अतार्किक
3. एक समयोचित खोज
    कैसे भोले-भाले अर्थशास्त्रियों (और बंदरों) ने खुशी के वक्र का पता लगाया
4. नदी का आकार
    समय, खुशी और यू-आकार का वक्र
5. अपेक्षाओं का जाल
    मध्य आयु की उदासी अक्सर किसी बात के बारे में नहीं होती।
6. बुढ़ापे का विरोधाभास
    बुढ़ापा आपको अधिक खुश क्यों बनाता है?
7. ज्ञान की ओर अग्रसर

खुशी का वक्र एक उद्देश्य रखता है, और यह सामाजिक है।
8. स्वयं की सहायता करना
यू से कैसे गुजरें
9. एक दूसरे की मदद करना
मध्य जीवन को खुलकर सामने लाना
10. उपसंहार: कृतज्ञता
स्वीकृतियाँ
स्रोत और विधियाँ
अनुक्रमणिका
जोनाथन राउच द्वारा भी।
द हैप्पीनेस कर्व की प्रशंसा
लेखक के बारे में
कॉपीराइट

थॉमस कोल ने 1842 में 'द वॉयज ऑफ लाइफ' नामक चित्र बनाया, जो रोमांटिसिज़्म से काफी प्रभावित था। प्रतीकात्मक ईसाई चित्रों की यह श्रृंखला मानव जीवन के चार चरणों को दर्शाती है, जो हैं: बचपन, युवावस्था, वयस्कता और वृद्धावस्था।

थॉमस डन की एक पुस्तक।
सेंट मार्टिन प्रेस का एक प्रकाशन।
खुशी का वक्र। कॉपीराइट © 2018 जोनाथन राउच द्वारा। सर्वाधिकार सुरक्षित। अधिक जानकारी के लिए, सेंट मार्टिन प्रेस, 175 फिफ्थ एवेन्यू, न्यूयॉर्क, एन.वाई. 10010 से संपर्क करें।
www.thomasdunnebooks.com
www.stmartins.com
कवर डिजाइन और चित्रण जोनाथन बुश द्वारा किया गया है।
लाइब्रेरी ऑफ कांग्रेस के कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा अनुरोध करने पर उपलब्ध है।
ISBN 978-1-250-078803 (हार्डकवर)
ISBN 978-1-4668-9123-4 (ईबुक)
ईआईएसबीएन 9781466891234
हमारी ई-पुस्तकों को प्रचार, शिक्षा या व्यावसायिक उपयोग के लिए थोक में खरीदा जा सकता है। कृपया मैकमिलन कॉर्पोरेट और प्रीमियम बिक्री विभाग से 1-800-221-7945, एक्सटेंशन 5442 पर संपर्क करें या MacmillanSpecialMarkets@macmillan.com पर ईमेल करें।
पहला संस्करण: मई 2018

कैंट्रिल लैडर के प्रसिद्ध प्रश्न का उपयोग करते हुए, मैंने उत्तरदाताओं से शून्य से दस के पैमाने पर अपने जीवन की संतुष्टि का मूल्यांकन करने के लिए कहा। मैंने उनसे जीवन के प्रत्येक दशक का वर्णन करने वाले तीन शब्द या वाक्यांश भी पूछे। कुछ उत्तरदाता मेरे परिचित थे, कुछ बिल्कुल अजनबी थे, और कुछ इलिनोइस के पियोरिया में ब्रैडली विश्वविद्यालय के ओशर लाइफ लॉन्ग लर्निंग इंस्टीट्यूट कार्यक्रम में वयस्क शिक्षा के छात्र थे। इस शोध को सुगम बनाने के लिए मैं ब्रैडली विश्वविद्यालय की प्रोफेसर मार्जोरी गेट्ज़ का आभारी हूँ। चूंकि इसका उद्देश्य पत्रकारिता था, इसलिए मेरे सर्वेक्षण ने वैज्ञानिक वैधता की खोज नहीं की और न ही इसे प्राप्त किया, लेकिन परिणाम अकादमिक शोध के अनुरूप थे।

***** *****